م. رهام الرشيدي



كاريزما الأنوثة

رحلة العودة إلى كمالك الأنثوي



كاريزما الأنوثة

رهام الرشيدي



رهام الرشيدي

كاريزما الأنوثة

الكويت: **دار سما للنشر والتوزيع** 2017

178 ص ؛ 21.5 سم.

الردمك: 9-906-1-99966-978

الغـلاف: **محمود الدوسري**



للتدقيق اللغوي وإخراج الكتب بإشراف الأستاذين:
محمد خميس وسامح شعبان
lsan.dad.201@gmail.com

الطبعـــة الأولى

1438 هـ - 2017 م





darsama
dar_sama


www.dar-sama.com
dar_sama@hotmail.com


+965 67076866
+965 90055534

الفصل الأول

المقدمة

ما الأنوثة وكيف نستطيع تعريفها؟

هل الأنوثة هي الجمال؟

هل لها عمرٌ معينٌ تبدأ عنده أو تنتهي بعده؟

هل هي أفكارٌ عقليةٌ أم مشاعر أم سلوكيات خارجية!

هل تكفي الأنوثة في الحب؟

وماذا تعني الأنوثة مع الرجل شريك الحياة؟

هل هي الضعف والتمسكن أم الإغراء والدلال؟!

ولماذا تكون بعض النساء أكثر أنوثة من بعضهن؟!

أليس من المفترض أن تكون الأنوثة هي فطرة كل بنت حيث لا داعي للعودة لها من جديد!

من الممكن أن تكوني طرحتِ على نفسكِ أيّاً من هذه الأسئلة التي

دعتك لاقتناء هذا الكتاب، ولربما اقتنيتِ هذا الكتاب فقط بدافع الفضول لإيجاد تعريفٍ واضحٍ عن الأنوثة وفكِّ شيفرتها السرية، أو ربما تكون لديكِ رغباتٌ في علاقتك العاطفية مع شريك الحياة وتأملين أن يساعدك هذا الكتاب على تحقيقها، أو لربما تكونين اقتنيتِ هذا الكتاب نزولاً عند ترشيح أو إلحاح صديقة شغوفة لك.

أيّاً كانت الأسباب فأنتِ الآن على مشارف رحلة أنثوية جميلة وفريدة من نوعها، حيث سآخذك في رحلة بين ثلاثة أنماط للنساء تحمل كل منهنَّ شكلاً ونوعاً مختلفاً من أنواع الأنوثة والعلاقة مع الذات وأنوي من خلال هذه الرحلة التي ستطوفين بها أن تجدي الإجابات على أسئلتك ليكون هذا الكتاب بوصلة تهتدي بها لشكل الأنوثة التي تستحقين، وإني سعيدة بأن أتمكن اليوم من إصدار هذا الكتاب الذي استغرق مني خمس سنوات لفهم محتواه من خلال التأمّل والبحث والتواصل المستمر مع النساء المهتمات في مواضيع طاقة الأنوثة وحب وتقدير الذات، ونيتي العميقة أن يساعدك هذا الكتاب في الوصول لأنوثة الداخل التي ستنعكس

بكل تلقائية ويُسر كما النور على المرايا لتشعّ منك ومن خلالك وصولاً لأنوثة الخارج -المظهر والسلوك- التي لن تكون إلا نتيجة لأنوثتك المتزنة الداخلية، وفي نهاية الكتاب سأقدم لك المراحل الستة للشخصية الأنثوية الكاريزماتية التي هي منتهى وغاية الأنوثة وسبعة مراحل للعودة للكمال الأنثوي.

***

دعينا نبدأ ببعض الخرافات الشائعة التي يحملها الناس تجاه الأنوثة:

خرافات يحملها الناس تجاه الأنوثة:

١- خرافة الأكثر جمالاً هي الأكثر أنوثةً:

تربط بعض النساء كثيراً بين الأنوثة والجمال، وفي الحقيقة أن الفرق كبير بين الاثنين، فالجمالُ حالةٌ جسديةٌ تنظر بالعين المجردة أما الأنوثة فهي حالة شعورية لا تُنظر بالعين إنما تُرى بالقلب فهي حالة حسية شعورية يستشعرها الإنسان، وفي الوقت الذي تستهلك فيه كثير من النساء طاقتها ووقتها ومالها في السعي وراء

الجمال فإنّ الأنوثة تكاد تكون أسهل وأقرب وأقل تكلفة من الجمال، أرجو أن لا تسيئي فهمي فأنا لا أقول أن الجمال غير مهم أو غير ضروري بل هو كذلك وهو قيمة عليا من قيم الإنسان الروحاني ولأن المرأة مخلوق روحاني لذلك هي في رحلةِ بحثٍ دائمةٍ عن الجمال، لكني فقط أشير لك بأن الجمال بدون أنوثة سيكون جمالاً صوريّاً خالياً من التأثير الحقيقي، سيكون من الرائع النظر إلى هذا الوجه القمريّ لكن أرجو ألّا تفتحَ فمها للتكلم حيث إنّ المخبر ليس كالمظهر، فالمظهرُ ناعمٌ في حين أنّ المخبرَ قاسٍ، المظهر يقرب في حين أنّ المخبر يبعد، فهو متعالٍ متكبرٌ يعاني العنف بمختلف ألوانه اللفظي والجسدي، أما تلك التي تجمع بين الجمال الذي يشكل جزءاً صغيراً من أنوثة الداخل وبين الأنوثة الداخلية العميقة التي هي أساس الأنوثة فهذه هي الأنثى الكاملة التي نحب أن تكونيها.

أيضاً من الفروقات بين الأنوثة والجمال أنّ الجمالَ نسبيٌّ يمكن تصنيفه، فهناك الجمال الآسيوي وهناك الجمال الإفريقي وهناك الجمال العربي والغربي وغيره من مدارس للجمال وما قد يعجبك

من شكل للجمال قد لا يعجب غيرك، لذلك فإن أحد أخطاء مسابقات الجمال التي تُجرى على مستوى الدول والعالم هو اسم المسابقة عندما يُقال (ملكة جمال العالم) هل يعني ذلك أن البشرية كلها أجمعت على أن هذه المرأة هي الأجمل في العالم؟ طبعاً لا، ويستحيل أن يحدث الإجماع على شكلٍ واحدٍ من أشكال الجمال، فلكلِّ إنسانٍ ذائقته الجمالية الخاصة به، أما الأنوثة فهي حالة شعورية واحدة يفهمها العربي كما الغربي ويفهمها الصيني كما الأوربي، الأنوثة تكاد تكون لغة واحدة بمجرد ما أن تشبك الأنثى على موجة الأنوثة الخالصة والحقيقية والعميقة فهي تستطيع أن تلهم جميع القلوب حتى لو لم يفهم الجالس أمامها اللغة التي تتحدث بها، حتى لو لم يُعجب الناظر لها بجمالها الجسدي الخارجي إلّا أن طاقة الأنوثة التي ستنتشر وتنتشر في الجو سيكون لها تأثير السحر الذي يستقطب انتباه الجالسين جميعاً، وهي قوة ناعمة تفرض من خلالها المرأة وجودها وحضورها كما سنفصّل فيه في الفصول القادمة في الكتاب.

أيضاً من الفروقات بين الجمال والأنوثة أن الجمال الجسدي له عمر

زمني أو بيولوجي ويبدأ بالتناقص، صحيحٌ أنّ جميع النساء جميلات هذا ما يستطيع أي إنسان واعٍ أن يعرفه ويدركه لكن يبقى أن شكل هذا الجمال عبر مراحل العمر سيختلف، فجمال العشرين مختلفٌ عن جمال الثلاثين وجمال الأربعين مختلفٌ عن جمال الخمسين وهكذا، أما الأنوثة فهي واحدة وممتدة عبر مراحل عمر المرأة وفي الوقت الذي يمكن للجمال فيه أن يتناقص عبر الوقت فإنه يمكن لأنوثة المرأة الواعية أن تكون متزايدة ومتراكمة عبر الزمان، فبعض السيدات الستينيات تجلسين معها وتكون صحبتها أجمل وأمتع من ابنة العشرين الذكورية في طاقتها، ما أنوي أن تدركيه هنا هو أنّ الأنوثة مكسبٌ حقيقيٌّ وبمجرد أن تضعي قدمك على طريقها بوعي ستبدأ بالازدياد والازدياد مع الوقت وفي كل سنة تكبرين فيها تكونين أكثر أنوثة، أليس هذا شعوراً رائعاً.

أيضاً من الفروقات بين الأنوثة والجمال أن الجمال يفتح لك الباب لبدء العلاقات في حياتك لكنه لا يضمن لك الاستمرار فيها بانسجام واتزان، أما الأنوثة فهي التي تضمن لك القدرة على

الاستمرار في العلاقات في حياتك بيسر وسهولة وأنا هنا لا أقصد فقط العلاقة مع الرجل إنما مع الصديقات والمعارف وحتى في التربية فالأنوثة حالة ضرورية ومطلب أساسي.

الخلاصة الجمال جميلٌ وضروريٌّ لكن الجمال بدون أنوثة لا يُسمن ولا يغني من جوع، وتستطيعين أن تقولي أنّ القاعدة تقول كل أنثى جميلة وليست كل جميلة أنثى.

٢- خرافة الأنوثة حالة غواية وإغراء:

الخرافة الثانية التي تنتشر بين الناس بسبب قلة الوعي تجاه الأنوثة هي أن الأنوثة حالة غواية وإغراء وهي ضرورية فقط للعلاقة الجنسية مع الرجل! دعيني أخبرك أن هذا صحيح ولكن ليس في المطلق، فنحن نستطيع أن نقسم الأنوثة إلى نوعين، النوع الثاني هو أنوثة الغواية والإغراء والتي نستطيع أن نشير لها بأنوثة الراقصة الشرقية التي تتمايل وتنحني وتنثني لتحرك غريزة الرجل أمامها ولكن هذه الأنوثة هي ليست الشكل الوحيد للأنوثة حيث يأتي النوع الأول والأهم والأشمل من الأنوثة وهو أنوثة الفضيلة

والرقي وهي الأنوثة التي تكون بها المرأة في حالتها العادية والطبيعية بعيداً عن رغبتها في جذب انتباه الرجل على مستوى جنسي وأنا هنا لا أقصد أن أنوثة الغواية والإغراء هي أنوثة رذيلة دائماً على العكس فهي سلاحٌ قويٌّ في يد المرأة الواعية لتسخره في علاقتها العاطفية مع زوجها لتستطيع أن تحقق لنفسها الحياة التي تريد، ولكن ما أودُّ قوله أن هذا هو ليس الشكل الوحيد للأنوثة بل هو الشكل الثاني لها والذي يعتبر الاستثناء وليس القاعدة وإنه من الظلم أن نختصر الأنوثة بهذه الحالة الواحدة التي تعيشها المرأة بين الوقت والثاني فقط عند الحاجة لها، وقد وجدتُ هذه القناعة منذ بداية تقديمي للمحاضرات والدورات في مجال الوعي الأنثوي حتى أني أذكر إحدى الحاضرات تقدمت مني بعد انتهاء المحاضرة التي قدمتها عن الوعي الأنثوي وقالت لي: شكراً لأنك قدمت الأنوثة برقيّ لم نخجل نحن السيدات من الإقبال عليه.

هكذا هي الأنوثة في تعريفها الأشمل والأجمل والأكمل، حالة سموّ رائعة وارتقاء حقيقي للمرأة.

٣- خرافة الأنوثة هي فطرة المرأة ولا تحتاج لمن يدربها أو يرفع وعيها تجاهها:

يملك كثير من الناس هذه القناعة التي سأطلق عليها اسم (خرافة)، فليس بالضرورة أن تكون كل امرأة أنثى كما أنّ ليس كل ذكر رجل، فكما أن الرجولة تحتاج أسلوباً معيناً من التربية والتقويم والتهذيب فإن حالة الأنوثة تحتاج أسلوب حياة فيه نوع من المداراة والاهتمام والعناية بأنوثة البنت وهي طفلة صغيرة، صحيح أنك لست بحاجة لأن تعلّم البنت الصغيرة أي شيء بخصوص الأنوثة ولكنك بحاجة لأن لا تبني لها الحواجز بينها وبين أنوثتها، فكثيرٌ من أساليب التربية تبدأ ببناء الحواجز بين البنت وأنوثتها بحجة أن الأنوثة (عيب) وهذا يرجع لإيمانهم في الخرافة السابقة بأن الأنوثة حالة غواية وإغراء فيبدؤون ببرمجة البنت على أن تمشي وتتكلم وتتصرف بطريقة أقل أنثوية وأكثر خشونة كنوع من الحماية لها خوفاً من أن تتعرض لأذى، ولكن ما يحصل مع الوقت هو أن تفقد البنت اتصالها بأنوثتها وتضيع بوصلة الطريق فلا تعرف بل وتخجل أحياناً من أن تبدي أنوثتها لتشعر أن قدرها أن تكون أقل

أنثوية وأكثر ذكورية فهذه هي فطرتها! في حين أن فطرتها الحقيقية هي الأنوثة وكل ما تحتاجه هو العودة لأنوثة الكمال والجمال.

أو في حالات أخرى قد تنشأ البنت في بيئة ذكورية تفضّل الذكور من الأولاد على الإناث، فتبدأ هذه البيئة بالتضييق على البنت وبتقديم جميع الامتيازات والحقوق للولد، امتيازاتٌ هي من حقه فعلاً وامتيازاتٌ ليست من حق أيّ أحد كأن يتم تشجيع الولد على ضرب أخته أو التسلّط عليها أو كسر شخصيتها خوفاً من تمردها، وفي الوقت نفسه تسلب من البنت حريتها وحقها بأن تعبّر عن نفسها بأن تمارس هواياتها بأن تقترب من ذاتها هذه البنت سينشأ لديها مع الوقت ما أسميه بالاعتراضات على الأنوثة وهي حالة رفض داخلية للأنوثة حيث تتمنى البنت حينها لو أنها أتت إلى هذه الحياة كولد، وقد تكون من أكثر الحالات وضوحاً هي حالات الفتيات المراهقات اللاتي يبدأن بالمشي بذكورة أكثر ويبدأن بالحديث كالأولاد ولو أتيحت لهنّ الفرصة فسيحصلن على قصة الشعر الولادية القصيرة بدون أيّ تردد وهنّ في الحقيقة لا يبحثن عن الذكورة إنما يبحثن عن الحرية والقدرة والقوة والتمكين الذي

قُدِّمَ للذكر وحُرِمَت منه هي فقط لكونها أنثى!

هذه ليست النماذج للوحيدة للحالات التي قد تستدعي تدخل الوعي الأنثوي بل إن هناك حالات أكثر وواحدة من الحالات الشائعة لدى النساء هي تلك التي لا تحمل اعتراضات على أنوثتها وتكون أنوثتها طبيعية ولكن مع الوقت بسبب طبيعة الحياة السريعة تبدأ في نسيان أو إهمال أنوثتها فانشغالها في التربية أو العمل وانشغالها بالقيام بمسؤولياتها يجعلها أقل عناية واهتماماً بأنوثتها وأنا هنا لا أقصد أنوثة الخارج فقط كأن تدلل نفسها وتحصل على حمام بخاري أو جلسة تدليك لنفسها بين الوقت والثاني ولكني حتماً أقصد الاهتمام بأنوثة الداخل التي هي سبب كل أنوثة خارجية، فتجدين هذه المرأة المشغولة في تلبية طلبات زوجها وأبنائها وبيتها وأهلها وعملها عندما تصل للأربعين والتي هي مرحلة الصمت لدى كثير من النساء تبدأ تراجع نفسها: أين أنا من هذا كله؟!، لتنظر لنفسها في المرآة فلا ترى ذكراً ولا ترى أنثى لتشعر أنها مخلوق محايد في المنتصف وتبدأ تبحث عن طريق العودة للذات الأنثوية، وقد يأتي نداء الاستيقاظ في بعض الأحيان على

شكل هروب الزوج لامرأة أكثر أنوثة أو قد يكون نداء الاستيقاظ أحياناً أكثر إيلاماً بأن تتعرض المرأة لمرض جسدي بسبب أسلوب الحياة المجنون الذي تعيشه وهذا المرض يكون فرصة للمرأة أن تعيد النظر في علاقتها مع ذاتها الأنثوية، وقد حصل أن التقيت بسيدة في احتفالية كبيرة حيث طُلبَ مني أن أقوم بإلقاء كلمة فقمت بتقديم خطاب قصير عن أنوثة الإنسان وقدمت بعض المقترحات التي تساعد الإنسان لأن يهدأ ويسكن ويراجع نفسه وسط انشغالات الحياة السريعة فتقدمت مني تلك السيدة بعد انتهاء المحاضرة وأخبرتني أنها قد سمعت عني كثيراً قبل اليوم لكنها لم تفهم حقاً ما الذي أقدمه فهي كما كانت تعتقد أنّ الأنوثة ليست بحاجة لمدربة ولكنها بعد أنّ استمعت لخطابي الذي ألقيته قالت: كل الكلام الذي قلتيه أنا أستطيع أن أدركه وأفهمه، وشاركتني قصتها الشخصية حيث كانت موظفة مجتهدة وكانت حسب وصفها مدمنة عمل دائمة الحركة والعمل ولم تكن لها أيّة علاقة بذاتها الأنثوية وكانت الصدمة أنها أصيبت بسرطان في منطقة الرحم الذي يعتبر مركز الأنوثة في جسد المرأة، وبعد أن

خضعت لعملية استئصال للرحم وبدأت تظهر عليها علامات الشيخوخة المبكرة نتيجة لذلك، فهي الآن فقط بدأت تعود لذاتها الأنثوية لتستشعر نعمة وجمال أن تكون الأنثى أنثى حقيقية بعيداً عن أنوثة المظهر وبعيداً عن حالة الذكورة القاسية التي قد تدخلها المرأة بسبب قلة وعيها بأهمية وجمال الأنوثة.

وهنا يأتي النوع الأخير من النساء التي قد تحتاج لأن تتدرب وترفع وعيها بالأنوثة وهي المرأة التي لم تتعرض لأيٍّ مما ذكرنا ولكنها فقط لا تملك الوعي الكافي في الأنوثة وتحب أن تتعرف عليها أكثر كأن تعرف ماذا يعني الوعي الأنثوي وكيف أستطيع أن أتأكد أني على الطريق الصحيح؟

بكل الأحوال أنوي أن يساعدكِ هذا الكتاب ويكون حليفك الأول للتواصل مع ذاتك الأنثوية والعودة إلى كمالك الأنثوي.

إذاً لماذا المرأة الرمانة؟

- لماذا اختيرت الرمانة لتكون رمزاً للأنوثة؟!

أولاً الرمانة مستديرة والشكل الدائري هو الشكل الهندسي

الأقرب للأنوثة فهي انسيابية مستمرة على عكس المثلث أو المربع الذي يحتوي الزوايا الحادة الذكورية، أما بشكل خاص فتكوين الرمانة التي تحتوي القشرة الخارجية والحبات الداخلية ساعدني على تقريب المفهوم والمعنى لك عن طريق التشبيه، ففي تشبيهي للمرأة في الرمانة استطعت أن أخبرك وبسهولة أنه يمكنك تصنيف النساء إلى ثلاثة أنماط:

هناك من هي خارجية الأنوثة وهذه التي سنسميها بالأنثى قشرة الرمان.

وهناك من هي داخلية وخارجية الأنوثة وهي أنثى الرمانة الكاملة.

وهناك من النساء من تفتقد إلى الأنوثة الداخلية والخارجية وهي أنثى حبة الرمان.

سآخذك الآن عبر فصول هذا الكتاب لنقارن بين النساء الثلاث في كل جانب من جوانب حياتهم لتستطيعي أن ترفعي وعيك تجاه نمطك الحالي ولتستطيعي بعد ذلك أن تتخذي القرارات المناسبة لك في حياتك للانتقال من نمط الأنوثة الحالي الذي تعيشينه إلى أنوثة الرمانة الكاملة، أنبهك هنا إلى أن نيتك من قراءة هذا الكتاب

يجب ألّا تكون إصدار الحكم على نفسك إنما تكون نيتك هي الوعي الذاتي لتتمكني من تغيير ما بنفسك لأنه من الصعب جداً أن يغير الإنسان ما بنفسه إذا كان يجهله.

ولو وجدتِ أنك تحملين مواصفات الأنثى الرمانة الكاملة فهذا خبر جميل أسأل الله أن يزيد ويبارك في بناتنا الكاملات في أنوثتهن وأنوي أن يساعدك الكتاب على الوعي تجاه الأنوثة حتى لا تفقدي اتصالك أبداً بذاتك الأنثوية الرائعة.

نيتي الطيبة معك وقلبي المحب.

رهام

الفصل الثاني: التربية الوالدية في الصغر

١- أسلوب تربية قشرة الرمان:

غالباً ما تكون قشرة الرمان نشأت وتربت في بيئة والدية متساهلة في التربية، تفتح للطفل كل الحدود والقيود فلا نظام ولا انضباط، هذه البيئة الوالدية المتساهلة لم تؤكد على الطفل قيمته الداخلية بعيداً عن الماديات والممتلكات الاستهلاكية، فمن الممكن أن تكون جميع الطلبات لهذا الطفل أوامر وجميع الأوامر مجابة، من الممكن جداً أنه تمت تلبية طلبات هذا الصغير بسرعة بحيث لم يتعلم الصبر ومن الممكن أن تكون طلباته جميعها مهما تعددت وتكررت تم الاستجابة لها فلم يتعلم معنى تقدير عطاء الآخرين، الأنثى قشرة الرمان غالباً تكون نشأت في بيئة قدمت لها الماديات كثيراً، أشبعتها بل أغرقتها في الماديات وقدمت لها كل شيء إلا المشاعر العميقة التي تغذي الطفل فعلاً مثل الحب المطلق والاهتمام المعنوي، أو من الممكن أن يكون هذا الطفل قد نشأ في بيئة ركزت على الجمال الجسدي الخارجي للطفل بعيداً عن حقيقة مَن يكون، بعيداً عن

شخصيته وسلوكياته وأفكاره وعقله، قد تكون نشأت في بيئة والدية لأبوين غائبين ومشغولين عن التربية الفعلية أو قد تكون نشأت لدى أبوين ضعيفين في أساليبهم التربوية أمام إلحاح أطفالهم والابتزاز العاطفي الذي يقوم به الأطفال أحياناً، بكل الأحوال فإن غياب أساليب التربية المعتدلة والواعية ينشـئ طفلاً فاقد الإحساس بهويته الحقيقية، يربط قيمته كإنسان بالمادة في حياته من مظهر جميل أو مستوى مادي مرتفع ولا يستطيع أن يدرك في نفسه ما هو أعمق وأصدق من ذلك على مستوى الإنسانية، هكذا تكون نشأة قشرة الرمان، وهذا هو أسلوب التربية الذي كوّن منها إنسانة بقشرة خارجية صلبة ولكن بخواء وفراغ داخلي موحش، ومن الاحتمالات الأخرى التي من الممكن أن تكون المرأة القشرة مرت بها في حياتها ألّا تكون على قدْرٍ عالٍ من الجمال الجسدي فلفتت الأنظار لها بسبب جمالها وشعرت مع الوقت أنّ هذا فقط ما يميزها لأن أحداً لم يخبرها كم هي مميزة لكونها ذكية أو طيبة أو خلوقة أو لأنها هي هي كما هي بدون مبررات! فالجميع أخبرها أن وجهها جميل أو جسدها جميل وهكذا تشكلت علاقتها

مع نفسها فقط لأنها جميلة حيث لم يعلمها أحد كيف تتعامل مع نفسها على أنها مخلوقة أعظم وأكرم من مجرد جسد وأن هذا الجسد مهما وصل جماله فهو قليل عليها.

٢- أسلوب تربية حبة الرمان:

غالباً ما تكون حبة الرمان نشأت في بيئة والدية متسلطة تعتمد أساليب الترهيب والتخويف للسيطرة على الطفل وتحريكه، فمن الممكن جداً أن يكون العنف بمختلف أشكاله قد مرَّ بها من عنف لفظيٍّ أو جسديٍّ، ومن الممكن أن تكون نشأت في بيئة تربوية تبالغ في وصف الاحترام بأنه حالة من القدسيّة التي يجب ألّا يخرج الطفل عنها فتكثر هذه البيئة من كلمات مثل (إذا تحدث الكبار عليك أن تصمت)، و(عيب أن تفعل هذا أو تقول ذاك) وغيرها من ممارسات تربوية تفصل الطفل عن ذاته ليفقد قدرته عن تمييز ما هو فعلاً صح وما هو خطأ ليعتقد لاحقاً أنه دائماً أقرب للخطأ في كلِّ أمر ويبدأ يمارس على نفسه ممارسات الاضطهاد الذاتي من لوم النفس المستمر وكثرة الإحساس بالذنب وفقدان الثقة في النفس

وغير ذلك.

٣- أسلوب تربية الرمانة الكاملة:

إن لأسلوب التربية الذي نشأت به الرمانة الكاملة دور كبير وتأثير كبير على تكوين شخصيتها، فهي نشأت في بيئة والدية متزنة بين التساهل والتسلّط نسميها بالبيئة الوالدية المعتدلة التي ترسم الحدود والنظام للطفل ولكنها تكفل له حقه بالتعبير عن نفسه وفق هذا النظام، ففي الوقت الذي لا ترسم أي حدود للطفل في التربية الوالدية المتساهلة وفي الوقت الذي يتم رسم خط مستقيم واحد يجبر الطفل على المشي عليه في البيئة التربوية المتشددة تأتي البيئة الوالدية المعتدلة لترسم خطين اثنين وفيما بينهما طريق واسع لتقول للطفل: (لا تخرج خارج هذين الخطين ويمكنك اللعب والحركة والتعبير عن ذاتك بحرية داخل هذين الخطين)، هكذا هي البيئة الوالدية المعتدلة التي تشجع الطفل وتثني على جماله ليس فقط الخارجي بل الخارجي والداخلي كذلك والتي تساعد الطفل أن يفهم ذاته طوال فترات نموه فهي لا تصدر عليه الأحكام القاسية

وتدينه بأوصاف سلبية يعرف من خلالها نفسها لاحقاً وهي لا تحرمه في الوقت نفسه من نعمة أن يعيش في بيئة تربوية لها نظامها وانضباطها، من هنا من البيت المتوسط والمعتدل في تربيته يأتي تكوين الرمانة الكاملة.

ونحن عندما نصف هذه البيئة التربوية لكلّ نوعٍ من النساء نحن يقيناً لا نقول أنّ المرأة القشرة محكوم ومكتوب عليها أن تكون قشرة خارجية فقط وألّا تصل لكمالها الأنثوي بسبب أنها لم تنعم بالحياة التي عاشتها الرمانة الكاملة أو أن الحبة مكتوب ومحكوم عليها أن تكون حبة ضعيفة في شخصيتها فقط لأن تلك هي البيئة التي نشأت فيها من صغرها، طبعاً لا! كل إنسان يستطيع أن يغير طريقة عيشه إذا أراد وسعى لذلك، والسعي يكون أولًا بأن يرفع وعيه تجاه ما يريد، فإذا كنتِ تريدين الكمال الأنثوي الذي نتحدث عنه في هذا الكتاب فإنّ كل ما عليك فعله هو التركيز عليه بدلاً من التركيز على الماضي، أما عن الوالدين أو المشرفين على التربية فإنهم قد ربونا بأفضل ما يعرفون حتى لو كان أفضل ما يعرفون غير كافٍ فإنه يبقى أفضل شيء استطاعوا تقديمه لنا، الآن هي

مسؤوليتنا أن نرفع وعينا تجاه خيارات أفضل لنستطيع أن نغير من أقدرانا ونهب أبناءنا حياةً أجمل.

الفصل الثالث: الجمال الجسدي

١- جمال قشرة الرمان:

إن الجمال الجسدي هو أكثر ما تتميز به المرأة القشرة، وهي التي تهتم كثيراً بهذا الجانب الأنثوي منها فهي تهتم بأبسط تفاصيل مظهرها الخارجي وتتابع خطوط الموضة وآخر صيحات الأزياء وتسريحات الشعر باستمرار حتى أنه يكاد يكون جزءاً مهماً من جدول حياتها وهي لا تتردد كثيراً في تجريب واستكشاف جديد الموضة والأزياء لسبب واحد هو أنها مؤمنة بأنها جميلة، هذا الجمال الذي يجعل الثياب والتسريحات والمجوهرات تبدو مناسبة جدّاً عليها، الجلوس بقرب المرأة القشرة يعتبر نوعاً من أنواع الاستكشاف والمغامرة فهي مليئة بالمفاجآت في مظهرها، فعنايتها بتفاصيل جسدها يجعلها فعلاً مثيرة للانتباه ليس فقط للرجال حولها بل حتى للنساء من جنسها.

المرأة القشرة شغوفة جداً بأن تجرب كل ما هو جديد، ليست مترددة ولا تحتاج لاستشارة الكثير من الأشخاص، هي مؤمنة بأنّ

أيّ شيء ترتديه سيسألها عنه الآخرين وسيحبون كثيراً تقليدها فيه، السبب كلّه يعود إلى إيمانها المطلق بجمالها الخارجي فهي وبسبب هذا الإيمان تتفنن في الإيحاء للآخرين عن جمالها بطريقة مباشرة مثل الحديث عن جمال وجهها وجسدها أو بطريقة غير مباشرة كأن تخبرك بأن الرجال يعجبون في جمالها وأنها تجد صعوبة في السير في الأماكن العامة بدون أن تتعرض للمعاكسات من الرجال.

المرأة قشرة الرمان تضع جلّ اهتمامها ووقتها وتركيزها في جسدها فهي تستثمر الكثير من الوقت والجهد والمال في هذا الجسد ومن السهولة أن تقدم على القليل أو ربما حتى الكثير من عمليات التجميل فبالنسبة لها هي جميلة والقليل من عمليات التجميل يزيدها جمالاً (ليش لأ)

أكثر ما قد يغيظ المرأة القشرة أن ينتقد أحدهم جمالها الخارجي وغالباً ما تفسر هذه الانتقادات بأنها من باب الغيرة والحسد وبالرغم من أنها تضع هذه التفسيرات لنفسها إلا أن هذه التفسيرات غير كافية بالنسبة لها لتتوقف عن التفكير بهذا الانتقاد السلبي الذي وُجِّه لها، وعلى الرغم من أنها قد توجه للآخر المنتقد

لجمالها كلمات مثل: (رأيك فيني لا يعنيني) أو (اللي ما يطول العنقود يقول حامض) أو (أنت ما عندك ذوق) إلا أنها تظل تفكر بالرأي السلبي الذي وُجِّه لجمالها، هذا التفكير الذي قد يستهلك طاقتها لساعات أو ربما حتى لأيام ومن الممكن جداً لها أن تأخذ هذه الانتقادات على محمل الجد لتتخذ لاحقاً قراراً أنها بحاجة لعملية تجميل جديدة أو لفستان جديد غالي الثمن تثبت من خلاله أنها أجمل مما يعتقدون ويضعها في قمة هرم المنافسة من جديد.

معضلة المرأة القشرة مع جمالها لا تقف إلى هذا الحد فأحد أكبر مخاوف القشرة هو خوف التقدم في العمر، قشرة الرمان يواجهها «بعبع» (كلمة كويتية قديمة تعني وحشاً مخيفاً) التقدم في العمر، فهي في نهاية المطاف لم تعدد استثماراتها بل استثمرت ووضعت كل البيض الذي تحمله في سلة واحدة وهي سلة الجمال الجسدي وبالرغم من اهتماماتها وعنايتها الشديدة بجمال بشرتها إلا أنها لا تستطيع أن تتخيل اليوم الذي سيأتي وتظهر فيه التجاعيد في بشرتها، تخيلي معي أن هناك تاجراً استثمر كل أمواله في مبنى واحد وبطبيعة الحال كل شيء مادي في هذه الحياة فإنّ هذا المبنى

سيضعف ويتراجع أمام بقية المباني الحديثة المحيطة فيه فغالباً سيبدأ التاجر صاحب المبنى بالخوف من أن تتلاشى قيمة عقاره ولو استطاع أن يجدّد هذا المبنى تجديداً جذريّاً سيفعل ذلك بلا شك فهذا المبنى هو رأس ماله، كذلك بالنسبة للمرأة القشرة جسدها هو المبنى الذي استثمرت فيه سنوات طوال واليوم عندما ظهرت أول تجعيدة في وجهها أو أول شعرة بيضاء في رأسها تبدأ صافرات الإنذار في العمل وتبدأ الأفكار السوداء تخطر في رأسها:

- سوف أموت وحيدة.
- لن يعجب فيّ أحد بعد اليوم.
- سيتحول وجهي القمري الجميل إلى وجهٍ مليءٍ بالتجاعيد.
- سوف أتقدم في العمر وسيتناقص جمالي أمام جمال الفتيات الصغيرات في العمر.
- ستكون حكاية جمالي أشبه بأقصوصة قصيرة عن الماضي الجميل.

هذا الخوف الذي تحمله المرأة قشرة الرمان قد يدفعها نحو المزيد من القرارات الجريئة بحق عمليات النفخ والتفخ والقص واللصق

والنية وراء كل هذه السلوكيات الخارجية هي ليست نية حب واستحقاق حقيقي للجمال إنما هي نية الخوف من القبح وفقد اهتمام المحيطين بها، والمشكلة الحقيقية التي تواجه الإنسان أن سلوكياته ليس لها أيّ معنى أمام نواياه والنية هي التي تظهر في النهاية على السطح مهما حاول الإنسان أن يداريها ويغطيها، فبعد عدد من عمليات التجميل التي تكون أشبه بعمليات ترقيع يبدأ الجمال الحقيقي للقشرة بالتراجع وتبدأ مخاوفها بالظهور والتجلي لها فعلاً على شكل تراجع رصيد جمالها.

لا تستغربي أبداً لو شاهدت قشرة رمان كبيرة في العمر تغار من فتاة صغيرة في العمر، لا تستغربي لو كانت تفتعل الخصومة مع زوجة ابنها أو صديقة ابنتها فقط لأنها تشعر أن هذه البنت الصغيرة جميلة مقارنة بجمالها الذي بدأ يتناقص ويزول.

وكثيرٌ من نساء قشرة الرمان كلما بدأ جمالها الجسدي بالتراجع كلما بدأت تحتفل به أكثر، فهي مثل الشخص المقبل على الزواج الذي يقيم حفلة توديع العزوبية هي تفعل نفس الشي تحتفل بجمالها وكأنها في العمق تودع هذا الجمال فتبدأ بالمبالغة في التزين وتبدأ

أسود كثيف مجنون يستعد الشعراء لو رأوه أن يكتبوا فيه شعراً إلا أنها لن تركز عليه إنما سترفعه إهمالاً وتجاوزاً وستركز على بطنها الذي ليس كالعارضات التي تراهم في وسائل التواصل الاجتماعي هكذا هي الحبة دائماً ما تبخس نفسها حقها.

حبة الرمان ليست مثل قشرة الرمان التي تحسن الحديث عن مميزات جسدها وجمالها الخارجي بل هي أكبر ناقدة لجمالها ولديها دائماً أمنيات أن يتغير شيء ما في مظهرها الخارجي كي تشعر بالرضا عن نفسها، حبة الرمان فنانة في أن تجعل إعجابك الأول بجمالها ينطفئ، فهي وبمجرد ما تسمع أن أحدهم يثني على لبسها أو جسدها أو أي شيء في مظهرها الخارجي تبدأ تعدد لك من العيوب بها ما لم تكن تراه قبل أن تبدأ هي بالحديث عن نفسها بالسوء، فقد تخبرك أن بشرتها جافة جداً أو أنها دهنية جداً وأن شعرها أجعد أو ملس لدرجة مملة، أو أن لبسها رخيص تمكنت من شرائه بفترة الخصومات وكأنها تحاول جاهدة ما استطاعت أن تتخلص من الإعجاب والحب الذي قد يأتيها من الأشخاص حولها لأنها في العمق لا تشعر أنها تستحق كل هذا الاهتمام، فغالباً

يفقد الناس إعجابهم الأول بها بسهولة، وكثير من السيدات تخبر عن زوجها الذي كان يتغزل بها في بداية زواجهم ثم فجأة يدخل فترة صمت ثم ينقلب أخيراً إلى أن ينتقدها وينتقد مظهرها الخارجي، غالباً يكون السبب أنها مارست معه ممارسات الحبة بطريقة غير واعية منها بأنها لم تسوّق لجمالها بالشكل المطلوب معه ولم تستطع كما القشرة أن توحي بجاذبيتها ولم تستقبل إطراءاته ومدحه بالشكل المطلوب، بل على العكس تماماً كانت تنبهه إلى نقاط الضعف والعيب في جسدها وشخصيتها فتقنعه بكافة الطرق المباشرة وغير المباشرة بأنها لا تستحق كل هذا الإعجاب والاهتمام.

في المناسبات الاجتماعية التي تتطلب قدراً من التزين والتجمل تفضل الحبة أن يختار عنها شخص آخر الفستان والمكياج والتسريحة المناسبة لها لأنها غير متأكدة ما الذي يناسبها وغالباً لن يكون لديها مشكلة مع لأي اقتراح يقدمه لها الآخر؛ لذلك تجدينها في المناسبات الاجتماعية عادية جداً لم تفلح في استغلال نقاط قوتها وتغطية نقاط ضعفها.

تخجل الحبة من أن تجذب أنظار الآخرين إليها وتفضّل دائماً أن تدخل بصمت وتغادر بصمت، تنجذب كثيراً لأصحاب الأصوات العالية الذين يملكون ما لا تملك في شخصيتها فتنجذب كثيراً لقشرة الرمان وترى فيها نموذجاً لقوة الشخصية هنا تقع في خطأ لأنها لا تستطيع أن تفرق بين قوة الشخصية وتصنّع القوة كمظهر خارجي فقط بالطريقة التي تبرع بها القشرة.

يحصل في بعض الحالات أن تحاول الحبة أن تقلّد أسلوب ومظهر القشرة في اللبس والمكياج والأزياء والموضة وقد تتجرأ في مراحل متقدمة من حياتها أن تقوم بعمليات التجميل أملاً في الحصول على المظهر الخارجي الذي تعتقد أنها لو حصلت عليه فإن شيئاً ما في شخصيتها ورضاها عن نفسها قد يتغير أو أنّ نصيبها وحظها العاثر مع الرجال سيتغير، وفي الحقيقة فإن كل تلك التغييرات الخارجية لن تغيّر أيّ شيء بالداخل، لا رضاها عن نفسها ولا حبها لذاتها، بل على العكس قد تجرفها بعيداً عن نفسها لأنها في كل مرة ستقوم بعملية تجميل أو تضع المكياج على وجهها ستكتشف حقيقة أن الشعور الذي تبحث عنه لا يمكن أن تناله بهذه الطريقة

وهذا ما قد يشعرها بخيبة الأمل والإحباط فعلاً، وكيف لا يحصل ذلك وهي التي يغيب عن بالها أن الجمال الجسدي يزيد الإنسان ويرفع من معنوياته فقط إذا أتى بعد الرضا عن النفس وقبولها وليس العكس.

٣- جمال الرمانة الكاملة:

لا يهم سعر قطعة الثياب التي ترتديها الكاملة ولا يهم إن كانت تحمل اسم دار أزياء عالمية أم هو الخياط المتواضع في زاوية الفريج (الشارع الذي تسكنه) الذي صمم لها هذا الفستان، فكل شيء سترتديه هذه الكاملة ستزينه وتزيده جمالاً، وأنا هنا لا أقول أن الثياب تزينها بل هي التي ستزين ما ترتدي، لأن جمالها أبهى من كلِّ جمال، هذا الجمال الذي منشؤه الثقة بالنفس والهدوء في الحضور، أنثى الرمانة الكاملة قد لا تلفت الأنظار إليها من البداية وبسرعة كما تفعل أنثى قشرة الرمان ولكنك ستميزها فقط عند الجلوس بجانبها والحديث إليها، حينها ستبدأ أنوثتها بشدك إليها كالسحر لتبدأ بالانتباه إلى تفاصيل طلتها البسيطة، أنثى الكمال

ليست مضطرة ومحتاجة أن تلفت انتباه الآخرين لها وهذا ما يزيدها جاذبية فهي غنية عن انتباه الجميع واهتمامهم لأنها مهتمة ومنتبهة لذاتها وتعرف قدر وقيمة ذاتها الحقيقية، لو قلت لها أنها جميلة ستقول شكراً من ذوقك، لن تطير فرحاً كما ستفعل القشرة ولن تعيب جمالها كما ستفعل الحبة فهي متصالحة جداً، متصالحة فعلاً مع جمالها وهي تعرف أنه مهما بلغ جمالها فلا أحد يعرف أقصى جمالها كما تعرف هي عن نفسها، هي تدرك أن الجمال حالة متغيرة ولا تلزم نفسها أن تكون بأعلى مقاييس الجمال طوال الوقت وليس لديها أي مانع أن تكون اليوم أقل جمالاً من الأمس، فالجمال لا يشكل لها هاجساً، هي آمنة ومطمئنة، إنها جميلة حتى عندما لا يرى الناس ذلك، هي تعرف أنها اليوم أقل جمالاً لأنها متعبة قليلاً أو لأنها ليست بمزاج يأخذها لأن تتجمل وتتزين، وهي تعرف أنها لو أرادت أن تهز الدنيا بجمالها فهي ستفعل ذلك، ليس لأنها فعلاً أجمل النساء ولكن لأنها أولاً ترى جمالها بالمستويين الخارجي والداخلي، ثم لأنها تملك الوعي الجمالي الكافي بنفسها وذاتها، هي لا تبالغ دائماً في التجمل والتزيّن كما تفعل القشرة أملاً في الحصول

على الاهتمام وأملاً في البقاء على قمة عرش الجمال بين الصديقات والأهل والزوج، هي ملكة حقيقية للجمال بدون أن تحتاج لمسابقة أو لجنة تحكيم حتى لو كل الناس أجمعت على أنها عادية ستضحك في نفسها وتقول ما يعرفون، وستنظر لنفسها في المرآة لتردد على نفسها كلمات مثل: يا الله ما أجمل هذا الوجه، يا رب تبارك وتجمل وتحلي، ما شاء الله ما أجملني، هذا التعامل مع الجمال الذاتي هو ما يجعلها جذابة لمن حولها، فحتى لو لم يجد الناظر إليها الجمال سيجد شيئاً آخر يجذبه للنظر لها إنه يسمى: (قبول الذات والثقة في النفس).

وهي من ناحية أخرى هي غير مستهلكة لجمالها كما تفعل القشرة فهي متأنية وحليمة مع نفسها حتى عندما تظهر لها بعض التجاعيد أو يبدأ الشعر بالتساقط، هي لا تصاب بالذعر لتبدأ باتخاذ قرارات متطرفة تكلفها الآلاف من الدولارات وربما تكلفها صحتها لاحقاً مثل الإقبال على عمليات التجميل المتطرفة ولكنها تحصل على استشارة، تبحث في الانترنت عن أساليب تساعد الجسد على جماله، تبحث عن خلطات وعلاجات طبيعية أو حتى منتجات

طبية موثوق بها للجمال، تمارس هواية الاهتمام في نفسها بحلم وتأنٍّ وصبر على الذات لأنها فعلاً تحب نفسها، فهي لا تسمح لنفسها أن تستهلك صحتها ومالها وجمالها، وهي من ناحية أخرى غير مهملة لجمالها كما قد يحصل مع الحبة التي تجعل من عنايتها بذاتها آخر أولوياتها، فقد يكون للرمانة الكاملة طقوس أسبوعية تقوم من خلالها بالعناية والاهتمام بجسدها وشعرها وبشرتها، فتضع الكريمات والزيوت والماسكات وتبلل قدمها في ماء وملح وتدلل نفسها باستمرار لتحافظ بذلك على جمالها وفي الوقت الذي تبدأ النساء في التراجع في جمالهنَّ مع تقدم العمر يزداد جمالها وتزداد زهوتها.

الطريق إلى الجمال بالنسبة للكاملة هو طريقٌ واعٍ يبدأ بالوعي الغذائي وبالحركة الجسدية والاسترخاء وينتهي بالمجملات التي تعتبر شكلاً من أشكال المكملات الجمالية وليست هي جوهر العملية التجميلية.

وهي واثقة جداً من جسدها مهما حلَّ به من ظروف طبيعية فهي ليست في حرب مع علامات تمدد البشرة خاصة لو أنها أتت نتيجة

خسارة في الوزن أو إنجاب، وهي ليست في حرب مع «كرشها»، وهي ليست في حرب مع بعض التجاعيد التي ستظهر هنا أو هناك لتعطي ملامحها شيئاً من الحكمة والوقار، هي تعرف أن الجسد كما خلقه الله له ذروة يبدأ بعدها بالتغيّر وكل همها أن تتغير بصحة وعافية أما الجمال فجمال الروح وحلاوة العشرة هو ما تراهن عليه الرمانة الكاملة.

الفصل الرابع: العلاقة العاطفية مع الرجل

١- قشرة الرمان والرجل:

أهم مقياسين تقيّم فيهما قشرة الرمان الرجل الذي أمامها هما المال والوسامة.

فالفقر بالنسبة لقشرة الرمان يُنقص من قدر الرجل ولا يجعلها تشعر برجولته أمامها فهي ميالة للرجالِ ممتلئي الجيوب الذين يستطيعون تحقيق آمالها وتطلعاتها المالية التي لا سقف لها، أسلوب الحياة الرغيد مهم جداً عند المرأة قشرة الرمان وهي قليلة الصبر تجاه الحياة المادية، فقد ترتبط برجلٍ غنيٍّ ولكنّ أعماله وتجارته تتأثر لفترة فتبدأ حينها القشرة بالتذمر والشكوى ولا تتنازل عن أسلوب الحياة الكمالي الذي تعيشه وتلزم الرجل معها في العلاقة بالاستمرار في نفس الأسلوب حتى لو تغيرت ظروف الحياة، لو لم يستطع الرجل في حياتها أن يوفر لها المستوى المادي الذي تطمح إليه وقررت لأي سبب من الأسباب الاستمرار معه، فهي لن تتردد في توفير المستوى المادي الذي تطمح لنفسها، وبالمستوى

المادي لا أقصد أساسيات العيش مثل الأكل والشرب والملبس باعتدال إنما أقصد المشتريات الاستهلاكية الغالية التي تلزمها كي تبدو دائماً كسيدة مجتمع من الطبقة المخملية.

أما البعد الثاني لتقييم الرجل فهو الجمال أو الوسامة والذي غالباً يهم المرأة قشرة الرمان في مقتبل حياتها، فهي تبحث عن الرجل الوسيم عريض المنكبين مشدود الصدر، بالنسبة لها كل ما هو دون ذلك يثير حفيظتها فهي لا تستطيع أن تتخيل نفسها مع رجل أقل وسامة أو أكثر ليونة في مظهره، يهمها الرجل الوسيم الذي تتصارع من أجله الفتيات وعندما تحصل على علاقة معه فهي تفتخر جداً بأنها مرتبطة بإنسان وسيم يضاهي جمالها ويستحقها بجدارة، لا تنظر قشرة الرمان لأبعاد أخرى كثيرة كالشخصية والأسلوب والفكر والطريقة في المعاملة والتربية إنما أكثر ما يهمها بشكل أولي ومبدئي هو وسامة الرجل الذي ستكون معه وهي غالباً تجذب لنفسها رجل يقيّمها هي كذلك كجسد جميل ولا يهتم بها كإنسانة ولأنه يميل لجمالها ولأن الجمال قيمة وفيرة وليس قيمة نادرة فغيرها من الجميلات كثير وهو بمجرد ما تأخذ العلاقة معه شكلاً روتينياً

مملًّا سيبدأ بالانجذاب لغيرها من النساء الجميلات وتبدأ قشرة رمان أخرى بفتح الباب له للدخول في حياتها هنا تبدأ قشرة الرمان الأولى بلعب دور الشرطي والمحقق معه وتبدأ سلسلة اكتشاف الخيانات المتكررة وتتحول العلاقة التي بدأت في علاقتها متوهجة ومشتعلة إلى مدٍّ وجزرٍ، فتارة يحتدم الخلاف وتارة يتجدد الشوق والولع الجسدي بينهما ولكن غالباً ما تنتهي العلاقة بملل قشرة الرمان من هذا الرتم المتكرر الذي يستهلك من حياتها سنوات فتقرر أن تتركه لتدخل في علاقة أخرى مع شخص مختلف ولكن غالباً يتكرر معها نفس سيناريو العلاقة السابقة بدون أن يخطر في بال قشرة الرمان أنها لو غيرت ما في نفسها فسيتغير حالها مع الرجل في حياتها.

الرجل في حياة المرأة القشرة محبٌّ للجمال الجسدي، شهواني، تعجبه المرأة فائقة الأنوثة مثل مارلين مونرو وبالنسبة له المرأة مخلوق له أدوار محددة في الحياة فهو لا يستطيع أن يتقبّل فكرة أن تكون زوجته قيادية أو تعمل في سلك الأمن الداخلي والشرطة، هو لا يحبُّ للمرأة أن تلعب أي دور فيه ذكورة فهو شبعان

ومكتفٍّ من الذكورة لذلك هو يميل للمرأة الأنثوية بتطرف حتى يحصل بينهما التوازن.

الجنس في حياة كل من قشرة الرمان والرجل في حياتها مهمٌّ جداً وقد يسبق الحب بخطوة من حيث الأهمية ويجدر القول أنّ ثقة قشرة الرمان في جسدها الخارجي قد تجعل منها فعلاً فنانة في تقديم الجنس لزوجها وهي نقطة قوة تحسب لصالح المرأة القشرة.

(برافو يا بنت وعقبال حبة الرمان)

غالب علاقات قشرة الرمان مع الرجل تنتهي بخلاف، وغالباً فإن القشرة لا تستطيع أن تنهي العلاقة بودٍّ وسلامٍ ولكنها تفضّل الانتقام وإعلان العداوة والحرب عليه ولو استطاعت أن تعلن حرباً من القضايا القانونية عليه فقد تفعل ذلك بكل تأكيد لتطالب بحقوقها وهي غالباً ستجد لنفسها علاقة أخرى تدخل فيها فهي تخشى الوحدة كثيراً وتفضّل دائماً أن تكون بصحبة رفيق حتى لو لم تكن تشعر تجاهه بالحبِّ فعلاً وقد تحتار كثيراً لو كان فعلاً ما مرت به في علاقتها الأخيرة هل هو حبٌّ أم هو احتياج لأن يكون هناك شخص آخر في العلاقة معها؟!.

البعض من قشر الرمان ليس لديها مانع من أن تكون بعلاقة مع أكثر من شخص في الوقت نفسه، والسبب الرئيس في ذلك أنها تفتقد الأمان، لذلك يطمئنها أن تكون لها دائماً خطة بديلة، ففي حال لم يتقدم للزواج منها الرجل الأول قد يتقدم لها الثاني، وقد ذكرت أكثر من مرة عن قصة تلك الفتاة التي كانت على علاقة بستة شباب في الوقت نفسه من دون أن يشك أيٌّ منهم بأيٍّ شيء، السبب الرئيس وراء ذلك فقدان تام للأمان.

غالباً ما تعلّلُ القشرة فشل علاقاتها العاطفية بعبارات مثل (الحظ لا يطرق أبواب الجميلات) أو (حظ القبايح في السما لايح وحظ الملايح في القاع طايح) أو (الرجال كلهم خونة ولا يؤتمن لهم) وغيرها من تبريرات تحاول من خلالها أن تفسر حالة خيبة الأمل التي تعيشها في الحب، في حين أن السبب الحقيقي وراء فشلها تجاه الحب أنها تتعامل مع الحبِّ كأنه شيء مادي، فهي تقيّم نفسها وتقيّم الآخر حسب الجمال أو المال أو المنصب أو الاسم الأخير وكل هذه التقييمات المادية ليس لها أدنى علاقة بنجاح الحب بين

الجنسين، فنجاح الحب متعلّقٌ بقدر الانسجام النفسي والتوافق الفكري والتواصل الروحي الذي إن وصله الشريكين أصبحا روحاً واحدةً في جسدين وهذا ما سيكون صعباً على القشرة أن تدركه حتى تقرر أن تعامل نفسها على أنها أكثر من مجرد جسد جميل.

٢- حبة الرمان والرجل:

علاقة حبة الرمان بالرجل علاقة تعكس بشكل واضح علاقتها مع نفسها، فحبة الرمان التي لا تقدم لنفسها الحب الحقيقي والعميق لا تستطيع أن تسمح للآخرين أن يقدموا هذا الحب لها، الحبة معرضة لأن تحب من طرف واحد، هذا الحب الذي قد يستهلك من حياتها سنوات بدون أن تعبّر له عما في نفسها وبدون أن يكون قد صدَرَ من الرجل ما يدلُّ على اهتمامه أو اعجابه بها وهو في حقيقته ليس حباً بل حالة إعجاب عقلية تستثمر فيها الحبة الكثير من طاقتها ووقتها بسبب احتياجها العاطفي لأنها تشعر بالحب، فالفراغ الذي تشعر به الحبة في داخلها فراغٌ كبيرٌ تحاول أن تسدّه

بأيّ محاولةِ حبٍّ والمشكلة أنها في العمق لا تشعر أنها تستحق الحبّ فلا ينتج عن هذا الإحساس إلا وهم قصة حب وليست قصة حب حقيقية.

وفي حال الارتباط الفعلي لحبة الرمان فإنها تملك كلّ المهارات والفنون التي تجعلها تدفع بالرجل بعيداً عنها – معنوياً ولو لم يكن جسدياً – فهي لا تستقبل المدح وقد تذمُّ وتنتقد نفسها، وهي لا تصدّق أنّ هناك إنساناً من الممكن أن يحبها ولو فعلاً شعرت بأن هذا الرجل يحبها سينقلب الموضوع مباشرة لدراما سببها في العمق خوفها من أن يتوقف هذا الرجل عن حبها، فقد تبدأ الحبة بالإحساس بالغيرة والرغبة في تملّك الرجل الذي تعتقد أنه المصدر الوحيد للحب في حياتها وكلما ابتعد الرجل قليلاً بقصدٍ أو بدون قصدٍ بسبب انشغالات الحياة أو رغبته لأن يحصل على وقت لوحده مع أصدقائه أو يبدي رغبته في السفر لظرف عمل أو غيره تبدأ حينها نار الخوف تلتهم الحبة التي تبرع في التفنن في تخيّل سيناريوهات الغدر والخيانة وقصص الألم والرعب الزوجية التي قد تكون أحد الاحتمالات التي تحصل فعلاً في حياتها لأن (اللي

يخاف من العفريت يطلع له) ولأن قانون الجذب ينص على أننا نجذب ما نشعر ونفكر فيه معظم الوقت.

عبارة حبة الرمان المشهورة في العلاقة مع الرجل:

- أنت ما تحبني.
- أيّ يوم تتركني فيه؟
- أنتو الرجال كلكم نفس الشي.
- يا الله روح مثل ما غيرك راح.
- راح يأتي يوم تتركني فيه.

وهي لا تعلم حقيقة أنها بذلك تستخدم فنون الإيحاء القوية التي سيقتنع بها الرجل في يوم من الأيام ويسأم العلاقة ويستجيب لإيحاءاتها ليتركها وبعد أن يتركها ستردد عبارات:

- كنت حاسة، كنت أعرف أنك راح تتركني.

ما حصل في الحقيقة أنها هي التي دفعته للرحيل، لأنها لا تشعر أنها تستحق هذا الحب.

الجنس بالنسبة للحبة عملية غير ممتعة أبداً، بل هي حقٌّ وواجبٌ تحاول من خلاله أن تحقق شيئين:

أولاً إطفاء لرغبات الرجل وشهواته خوفاً من أن يبحث لنفسه عن مصدر آخر وقد تقوم الحبة بتمثيل الجنس في معظم المرات، السبب الثاني الذي يدعو الحبة للإقبال على الجنس هو رغبتها بكتم صوت الخوف الداخلي الذي تعيشه بأنه لا يحبها أو أنه قد يخفت وهج حبه لها مستقبلاً وهي في كل مرة تلتصق بالرجل جسدياً تهدأ نسبياً أفكارها المظلمة تجاه العلاقة وكأنها تقدم لنفسها دليلاً مادياً على أن الرجل يحبها ويرغب بها، المشكلة الحقيقية أنه مهما كانت السلوكيات فإن النوايا هي التي تعمل في العمق وإحساس المرأة تجاه الجنس يصل للآخر.

من الوراد جداً أن يبدأ زوج الحبة بانتقاد مظهرها الخارجي أو أنوثتها وذلك لن يكون إلا استجابة لانتقادها هي لمظهرها ولفقدان ثقتها في مظهرها الخارجي، ومن الممكن جداً أن يبدأ الرجل في حياتها بالتسلط والسيطرة وقد يصل لحد العنف النفسي اللفظي أو حتى الجسدي، هذا العنف الذي مصدره عدم أمان حقيقي تجاه نفسه وشكه وعدم ثقته في نفسه فيحاول أن يعوّض ذلك بالترهيب والتخويف، وكلما كانت أكثر جمالاً أو ذكاءً كلما

انتبه لإمكانية أن تحلّق هذه الحبة بعيداً عنه أو تصبح أقوى مع الوقت ليزيد من ممارساته التي يهدف من خلالها لأن يهمّش ثقتها وإيمانها بنفسها وستكون هذه المعاملة أشبه بحلقة مستمرة لن تنتهي ولن تنكسر حتى تتخذ الحبة قرارها بأن توقف الأذى عن نفسها وتتصالح مع نفسها وتغير ما فيها.

٣- الرمانة الكاملة والرجل:

الرمانة الكاملة مؤمنة بأهمية دور الرجل في حياتها، فهي تعرف أنه المعيل والمنفق والسند الداعم لها من أي أذىً من الممكن أن تتعرض له على المستويين الجسدي أو حتى مجرد النفسي، معرفتها بدور الرجل الحقيقي في حياتها يجعلها أعرف وأقدر في التعامل معه فهي لا تطلب منه ما يفوق قدرته كأن تطلب منه أن يكون مصدر الحب الوحيد في حياتها فهي تعرف أن لا إنسان في هذه الدنيا يستطيع أن يكون مصدر وحيد للحب؛ لأن مصادر وأدوات الحب متعددة وكثيرة منها الأهل والأبناء والأصدقاء، ومنها الحياة بتجاربها الغنية والثرية والمتعددة من هوايات وأعمال مهنية

وتطوعية واهتمام بالمطبخ والموسيقى والقراءة والاطلاع وتنمية الذات، كل هذه التجارب الحياتية تجعلها في علاقة حب مع الحياة، هذا الحب الذي تعتمد عليه كثيراً في تغذيتها فهي لا تجعل من الرجل مصباح علاء الدين الذي سيحقق لها كل أحلامها وأمانيها تجاه الحياة، بل تسعى هي بنواياها الطيبة ومساعيها الجسدية لأن تحقق لنفسها الحياة التي تريد وعندما يأتي الرجل – الزوج – لحياتها يكون إضافة جميلة من إضافات الحياة المستمرة، هذه العلاقة المتزنة مع الحياة تجعل علاقتها مع الرجل على قدر من الحرية فهي تؤمن بأنها حرة في أن تكون أو لا تكون في هذه العلاقة وهذه الحرية مصدرها إحساسها بوفرة الخيارات الأخرى في الحياة، فالرجل ليس الخيار الوحيد الذي تراه أمامها للسعادة بل هو أداة من أدوات السعادة في الحياة، وهذه الحرية التي تستشعرها الكاملة في علاقتها مع الرجل تجعلها مثيرة للاهتمام بالنسبة للرجل معها في العلاقة فهي متزنة بين اهتمامها فيه واهتمامها بنفسها وحياتها، فهي لا تفعل كما تفعل القشرة تكبّر حجمها في العلاقة وتكون مشغولة في كيفية الأخذ أكثر من العطاء أو كما تفعل الحبة في العلاقة التي

تعطي الرجل أكبر من حجمه وتصغر من حجمها في العلاقة والتي تكون مشغولة بكيف تستطيع أن تعطي أكثر وتؤجل محاولات الأخذ في العلاقة، الرمانة الكاملة متزنة بين الأخذ والعطاء فهي تستمتع بالعطاء ولا تتردد بالطلب والأخذ بلطف وهدوء لأن هذه هي حقوقها في العلاقة.

أحد أهم الفنون التي تمارسها الرمانة الكاملة في العلاقة هو فن الحب غير المشروط والعلاقة المشروطة، تدرك الرمانة كيف يمكنها أن تحب بدون شروط، وهي بذلك لا تسعى لأن تغير الآخر معها في العلاقة بل تتقبله كما هو، فهي في المقابل تقدر احترام الرجل حول من تكون ولهويتها ولأنها تقدر ذلك فهي لا تستطيع أن تسلب هذا الحق من الآخر معها في العلاقة، فهي لا تستطيع أن تسمح لنفسها بتشكيله وفق رغباتها، وفي المقابل توازن ذلك بأن تكون العلاقة مشروطة، والعلاقة المشروطة يقصد بها أنها تضع ضوابطها واعتباراتها في الطريقة التي تحب أن يعاملها الآخر بها، فهي لا تسعى لأن تغير الشخص لأن ذلك ليس مسؤوليتها ولا حقها ولكنها تسعى لأن تغير طريقة تعامله معها إذا

لم تعجبها الطريقة، فهي تؤمن أنـه مـن حـق كـل إنسـان أن يضـع شروطه ومعاييره في العلاقات، وهي تضع لنفسها شروطاً ومعاييرَ عاليةً، فلا تقبل على نفسها الإهانة أو العنف اللفظي أو الجسدي أو أيّ شكل من أشكال الأذى حيث لا يوجد أي مبرر على الإطـلاق لأن يعاملها أحدهم بهذه الطريقـة حتـى لـو قصرـت أو أخطـأت بقصـد أو بـدون قصـد، فبالنسـبة لهـا هنـاك دائـماً طريقـة راقيـة ومتحضـرة وإنسانية في حل الإشكاليات تسمى بطريقة (الحوار).

الرمانة الكاملة تربطها بزوجها علاقة متعددة المستويات والأبعاد، فمن ناحية هي حبيبته وعشيقته ومن ناحية أخرى قد تلعب دور الطفلة أو الأم، ولكن أعمق مستويات العلاقة وهو الجوهر في العلاقة هي علاقة الصداقة التي تربطها بشريك حياتها، الصداقة التي تجعلها تستطيع أن تحاوره وتكلمه بما يخطر في بالها وما يجول في صدرها من مشاعر وهكذا غالباً تحسم جميع الأمور العالقة بين الإثنين بالحوار المستمر، من الوارد جداً بالنسبة للرمانة الكاملة أن تجلس جلسة حوار هادئة وواضحة مع شريك حياتها لتخبره بأن الكلمة التي قالها مؤخراً أزعجتها وتحب ألّا تسمعها منه مجدداً على

عكس قشرة الرمانة التي ستفتعل مشاجرة كبرى بسبب نفس الكلمة التي أخبرها بها شريك حياتها وقد يصل الأمر إلى حد إنهاء العلاقة، وعلى عكس حبة الرمان التي ستبلع الهم والقهر وتصمت ولن تحاول أن تخبر الآخر عن الطريقة التي تحب أن يعاملها بها.

وعلى الرغم من أن الكاملة مؤمنة ومحبة للرجل ومدركة لأهمية دوره في حياتها إلا أنها امرأة الأولويات، فهي لا تقرب البعيد على حساب القريب ولا تهمل الأهم على حساب المهم، فعلى الرغم من إعطائها الأولوية كاملة لزوجها إلا أنها حكيمة ومتزنة في ذلك بألّا تهمل نفسها، الرمانة الكاملة تتبع قاعدة (لا اقتراب باغتراب) فهي لا تقترب من الرجل مقابل أن تغترب عن ذاتها.

ولعل أهم سبب يجعلها قادرة على الاتزان في علاقتها مع الرجل هو إحساسها المسبق بالامتلاء الداخلي فهي لا تشعر بأنها محتاجة أن يملأ الرجل شيئاً مفقوداً في داخلها، فهي تدرك تماماً أنه لا أحد يستطيع أن يقدم لها أي شيء هي تفتقده في الداخل مثل إحساسها بالقيمة والكفاية الذاتية.

ثقة المرأة الرمانة الكاملة في زوجها مصدرها أولاً ثقتها في نفسها

وثقتها في الحياة ثم ثقتها من اختيارها فهي تعرف أنها لم تختر هذا الرجل إلا وفق معايير واعية، فهي لم تختره فقط لأنه وسيم أو غني كما قد تفعل القشرة أو لأنه الشخص الوحيد الذي أبدى حبه واهتمامه كما تفعل الحبة، ولكن معايير اختيار شريك الحياة تكون بالنسبة للرمانة مختلفة ومبنية على وعي الإنسان وقيمه وقدرته على تحمل مسؤولية الحياة الزوجية، ولا بأس لو كان وسيماً أو غنياً أو غير ذلك من صفات مادية وجسدية ولكنها لن تكون الأساس في الاختيار.

غالباً ما تجد الرمانة نفسها في نهاية المطاف تعيش علاقة حب متزنة ومستقرة، فهي ناضجة تعرف أن الحب رتمه هادئ وبطيء ولا تطلب من زوجها المطالب التعجيزية والرومانسية الزائدة الواهمة التي تراها في الأفلام والمسلسلات، فهي فنانة في رؤية وتقدير أفضل ما في الزوج، هذا الزوج الذي يمثل انعكاساً جميلاً لجمال روح هذه الإنسانة.

الفصل الخامس: العلاقة مع الطفل

١- قشرة الرمان والطفل:

المرأة قشرة الرمان لها مع الجمال حكاية عجيبة، فكما أنّ علاقتها مع جمالها الشخصي غير مستقرة ومتزنة فإنّ علاقتها مع جمال الآخرين غير مستقرة وغير متزنة، فهي تفضّل الأطفال الجميلين على الأطفال الأقل جمالاً، وقد تفرّق في المعاملة بينهم فقط بسبب جمالهم، فقد لا تجد حرجاً من أن تحرج طفلاً قائلة: (أنت مو حلو أخوك أحلى منك) أو قد تتمادى بأن تفتح للجميل من الأطفال كل الأبواب بحيث لا يكون له أي ضوابط في التربية في حين أنها قد تكون قاسية أو على الأقل غير مبالية بالطفل الأقل جمالاً، هي لا تستطيع أن تدرك براءة الأطفال جميعاً بمجرد النظر إلى عيونهم، هي لا تملك أن ترى الجمال بقلبها، هي فقط ناظرة للجمال بعينها والجمال الذي يُنظر بالعين هو جمال قاصر لم يكتمل بعد.

والطفل الجميل بالنسبة للمرأة القشرة مثل الحقيبة الجميلة الغالية تحب أن تتباهى به وقد تجد ذلك واضحاً مع بعض المشاهير ممن

يتمون لنمط قشرة الرمان يعرضون أطفالهم على الكاميرات والإعلام فقط لكونهم أطفالاً جميلين.

قشرة الرمان لا تسمح لطفلها بالظهور معها بدون أن يكون ملتزماً بمعايير عالية خاصةً لو كان هناك تجمع إعلامي أو تجمع للصديقات أو الناس المهمين في تقييمهم لها، فيجب أن يكون لبسه أنيقاً للغاية فقط ليكون بذلك امتداداً لصورتها هي التي تتمنى أن تزرعها في أذهان من حولها من أهل ومعارف.

المرأة قشرة الرمان ملولة وكسولة جداً بطبيعتها، والتربية بالنسبة لها مشروعٌ مملٌّ، فهو مشروع طويل الأمد لا تستطيع أن ترى نتائجه فوراً وخلال ساعات كما في تجربة التسوّق التي تأخذ ساعات قليلة تخرج بعدها بأكوام من الثياب والحقائب والمواد الاستهلاكية أو كما عمليات التجميل التي تخوضها، فعملية التجميل تستغرق دقائق إلى ساعات وبعدها تدخل في مرحلة تشافي تعتبر سريعة نسبياً لتجد النتيجة وبسرعة، ولأن التربية مشروع طويل ونتائجه لا تُرى إلا عبر السنين فهي تعتبر التربية مشروعاً مملًّا تمارسه بين مشاعر اللامبالاة وبين الرغبة في التخلّص من أعباء هذه المسئولية بأسرع

طريقة ممكنة والتي غالباً تنتهي بتلبية طلبات الطفل أملاً في أن لا يأخذ الموضوع من وقتها الكثير حتى لو كانت طلبات الطفل غير صحية أو غير مناسبة لعمره، فهي مستعدة أن تلبي طلباته فقط كي تحصل على راحة البال، علماً بأن أغلب الطلبات التي تلبيها هي طلبات مادية، فكما أنها معتادة أن تلبي رغباتها العميقة على شكل مادي فقط فهي تقدم الشيء ذاته للطفل، فهي تلبي رغباته بالإشباع بالمشتريات المادية والاستهلاكية مثل الأجهزة الذكية والثياب والألعاب وغيره وربما حتى المال. ومن أكبر همومها في التربية ألّا يشعر الطفل بالنقص أمام أقرانه وأصدقائه، هذا النقص الذي تشعر به هي في الحقيقة في داخلها سواء أكانت مدركة لذلك أو غير مدركة لتحاول أن تسد فراغاتها وفراغات الطفل الذي تربيه من خلال الأمور المادية.

أسلوب تربية المرأة قشرة الرمان غالباً ما ينتج أطفالاً أنانيين غير مبالين غير مراعين لها كأم حتى، يقيّمون أنفسهم والآخرين على أسس مادية، مفتقرين للإحساس بالانتماء لأنهم لم يتعودوا أن يفكروا بالمجموعة وبالفريق وبالآخرين، بالنسبة للطفل الذي يتأثر

بتربية المرأة القشرة فهو معتادٌ على الحديث بكلمات تبدأ بـ (أنا)، أنا أريد، أنا أحب، أنا أكره، السبب في ذلك أنها كانت بدون وعي منها وبالتأكيد بحسن نية منها كانت تغذي لديه (الإيجو) التي تعني: (الأنا الزائفة) التي ستتضخم في نهاية المطاف لينتج عنه إنسان متبلّد لا يشعر بالآخرين يحمل عبارة (أنا والطوفان من بعدي).

٢- حبة الرمان والطفل:

قد تميل الحبة لأن تكون قاسية على الطفل في حياتها وقد يصل حد قسوتها عليه إلى العنف النفسي أو ممكن الجسدي فالطفل في حياة المرأة هو أقرب وأصدق انعكاساتها تجاه نفسها، حبة الرمان القاسية على نفسها والتي قد تكون تعرضت لمرحلة طفولة قاسية قد لا تملك في تصورها أن هناك طريقة أخرى للتعامل مع الطفل، طريقة أكثر هدوءاً واسترخاءً.

حبة الرمان لديها مشكلة في أولوياتها، فهي قد تجعل الأولوية لشخص غريب له الأولوية على أطفالها، فمثلاً لو كانت في مجلس

وكانت إحدى السيدات تتكلم ثم تكلم ابن حبة الرمان ذي السنتين لن تتردد الحبة أن تسكته قائلة: (عيب) السيدة أمامك تتكلم!.

حبة الرمان في الوقت الذي تكون لديها معايير عالية في علاقاتها مع الناس بأن تحترمهم وتقدرهم وتتساهل معهم في أخطائهم وتقصيرهم في نفس الوقت تكون لديها معايير صارمة جداً مع أطفالها بأن هناك قائمة طويلة مما يجب ولا يجب عليهم عمله، هذه المعايير العالية غير الطبيعية تجعلها تشعر بالتوتر والضغط أثناء التربية لتزداد قابليتها لأن تشعر بالذنب بعد ذلك عندما تراجع نفسها في طريقتها في التربية، السبب العميق وراء أسلوب التربية الصارم هو رغبتها بأن تكون أماً مثاليةً في نظر المحيطين بها ورغبتها بألّا تقصرَ ولو بالقليل، وفي الحقيقة فإنه لا أحد مشغول بتقييمها والجميع مشغول بحياته ولكنها هي التي تقيّم نفسها وتصدر الأحكام على نفسها طوال الوقت، هذه النفس اللوامة المستمرة بالإحساس بالذنب والتقصير تجعل من علاقتها مع أطفالها علاقة متوترة ليست مسترخية ولا معتدلة.

مع الوقت قد يبدأ أطفال حبة الرمان بتفضيل الأب على الأم حتى لو كان الأب كثير الغياب وقليل التحمل للمسئولية، وقد يلجأ الأطفال لأشخاص آخرين مثل الجدة أو الخالة أو العاملة في المنزل، ولا تملك هنا الحبة إلا أن تستغرب لماذا يحب أطفالي زوجي أكثر مني علماً بأني أنا من يجالسهم معظم الوقت وأنا من أبذل كل هذا الجهد والوقت والتعب من أجلهم، فيغفل عن بالها أن العطاء الذي لا يكون مصدره الحب والاستمتاع لا يصل لقلوب الآخرين.

ومن الاحتمالات الأخرى في طريقة تربية الحبة لأطفالها ألّا تكون شديدة بل على العكس تماماً تكون محبة ولطيفة وغاية في الطفولة معهم لتلاعبهم وتسخر وقتها ونفسها لهم وينتج عن ذلك أطفالاً محبين لطفاء ولكنها قد تفتقد القدرة على حمايتهم إذا ما تعرضوا لأذى خارجي من أشخاص متنمرين وشخصيتهم عدائية.

بكلا الحالات فهي مستعدة أن تنسى نفسها من أجل أطفالها وهذا ما سيجعل من التربية مشروعاً مرهقاً ومتعباً وهو مشروع اغتراب حقيقي عن الذات بالنسبة لها.

٣- الرمانة الكاملة والطفل:

لأن علاقة الرمانة الكاملة مع ذاتها هي علاقة حب وتقدير فهي لا تستطيع أن تعامل أيّاً من مخلوقات الله بحب وتقدير أقل. فهي عندما تنظر للطفل لا تنظر إلى قصر قامته أو ضعف بنيته الجسدية ولكنها تنظر مباشرة لعيون الطفل فتخاطب روح هذا الإنسان الجميل، الرمانة الكاملة متصلة بمن حولها اتصالاً حقيقياً لا يهمها المظهر بل المخبر، عندما تصبح أماً تعامل أطفالها بحب واحترام، تعطيهم مثالاً عن الطريقة التي يجب أن يعاملوا أنفسهم فيها مستقبلاً وعن الطريقة التي يجب أن يعاملهم بها كل من حولهم سواء داخل أو خارج البيت، فكرامة الطفل وعزته مهمة جداً للرمانة الكاملة، هي عندما تكلم الطفل لا تكلمه من علوٍّ وارتفاع بل تنزل لمستوى نظر الطفل لتحدثه ولا تكلمه بكلمات الإشارة والضمائر الغائبة (هذا وهو) بل تناديه باسمه وبأكثر اسم يحبه ويعبر عنه ولا تتكلم بصراخ ونبرة صوت مرتفعة بل بهدوء وهي غير متساهلة ولا متسلطة بل معتدلة ولا تتردد في تعلّم طرق وممارسات التربية الواعية التي من خلالها تساعد الطفل على أن

يكون صاحب شخصية متزنة ومحبة لنفسها.

الرمانة الكاملة موجودة في حياة طفلها، وفي سنواته الأولى لا تتردد في أن تغيب قليلاً عن الساحة الاجتماعية من مناسبات وتجمّعات فقط كي تكون حاضرة في حياة طفلها وهي ستفعل ذلك بدون أن تنسى وتهمل نفسها أو حتى تنسى صداقاتها وعلاقاتها الحقيقية ولكنها ستكون أكثر انتقائية في اختيار المناسبات القليلة التي ستحضرها والتي هي لأشخاص تحبهم وتقدّرهم فعلاً ولن تتردد عن الاعتذار عن المناسبات المليئة بالمجاملات والتي هي في حقيقتها غير ضرورية فعلاً.

هي تعرف متى تكون مع الآخر ومتى تنسحب لعزلتها الروحية لأنها تقدر طاقتها ووقتها، فالآخرين بمن فيهم الأبناء يقدرون وقتها ومع الوقت عندما تبدأ الرمانة الكاملة بقول كلمة (اعذرني يا حبيبي لا أستطيع الآن فأنا متعبة) سيبدأ الطفل في التفهّم وهذا سيساعده على تكوين حسّ مراعاة لوالدته فيكون أكثر تقديراً لعطاءاتها إذا أعطت، هي ليست عدائية وليست سليطة اللسان ولكنها إذا ما تعرض طفلها لموقفٍ مؤذٍّ فهي لن تتنازل في التدخل

بطريقة حكيمة وحازمة، فهي لا تقبل لطفلها أن يُهان وتؤكد عليه دائماً بأنّ من حقه أن يُعامل باحترام وتقدير.

الرمانة الكاملة تحسن التفويض وإشراك الآخرين من حولها بمساعدتها فهي لا تمتنع بحجة أنه عليها أن تكون أمّاً مثالية تقوم بكل شيء بنفسها وبنفس الوقت هي لا ترمي المسئولية كاملة على شخص آخر ليقوم برعاية أبنائها، وهي لا تؤمن أن المسئولية عليها كأم أكبر من الأب لذلك هي تعوّد زوجها على تحمّل المسئولية معها بدون أن تشعر بالذنب أو التقصير لذلك وهي لا تسعى أبداً لأن تلعب دور الأم والأب حتى لو كان الأب غائباً لظرف عمل أو لطلاق أو لوفاة لا سمح الله.

الفصل السادس: العلاقات الاجتماعية

١- القشرة والعلاقات:

القشرة من النساء تختار صديقاتها بناءً على الأسس المادية التي تقيّم من خلالها نفسها، فهي تختار الجميلة أو الأنيقة من النساء أو صاحبة الحسب والنسب أو صاحبة المركز الاجتماعي المرموق، وهي تجعل من هذه التفضيلات تفضيلات أساسية عند اختيار صديقاتها، هذا ما يجعل العلاقات ركيكة وفارغة من محتواها الحقيقي.

من الوارد جداً أن تردد القشرة عبارة (أنا لست موفقة في علاقاتي مع النساء وأفضّل العلاقات مع الرجال لأن النساء تغار مني وتتنافس معي) وقد يكون هذا الكلام صحيحاً فعلاً إلّا أن ما قد يغيب عن ذهنها هو أنها هي من تبدأ التنافس غالباً أو هي ستختار خيارات من النساء تميل لعقلية التنافس.

ومن العادي جداً أن تشعر بالغيرة من صديقتها في أوقات معينة، فالغيرة والمقارنة مشاعر تعتاد على عيشها في أحيان كثيرة من حياتها

مع صديقاتها والأخريات في حياتها.

صداقات قشرة الرمان ليست صداقات روح فأغلب صديقات القشرة محدودات النظر، فلو حصلت في حياتها مشكلة مثلاً مع علاقتها مع شريك حياتها فقد لا تحاول الصديقات تهدئتها وتطمينها بأن القادم خيرٌ بل قد تسعى الواحدة منهن لأن تسكب الزيت فوق النار وتزيد من حدة انفعال القشرة وتدعوها لأن توقف هذه المهزلة وتنهي العلاقة مع شريك حياتها، بالرغم من عدم الترابط القوي بين القشرة وصديقاتها إلّا أنك لو خيّرتها بين الجلوس لوحدها أو الجلوس مع تجمع صديقات زائفات فهي قد تفضل الخيار الثاني لأنه مهما بلغ سوء صديقات الزيف إلا أنه أهون عليها من الجلوس لوحدها، فالجلوس لوحدها يكشف لها خوفها الدفين بالحصول على الرفض من الآخرين وبفقدان اهتمام الناس بها وتراجع قيمتها الشخصية، لذلك تجدها دائمة التجمّع مع الناس وفي كل مرة تغير فيها قشرة الرمان صداقاتها تتغير وجوه الصديقات وأسماءهن ولكنها تقع معهم غالباً بنفس الإشكاليات ونفس السيناريو يتكرر بدون أن تفكر القشرة أنه ربما لو غيرت ما

في نفسها فسيتغير واقع صداقاتها.

٢- الحبة والعلاقات:

قد تجد الحبة حولها بعض المحبات من الصديقات اللواتي يقدّرنَ جمال شخصيتها وطيب قلبها إلا أنها لا تحسن استقبال الحب، حبة الرمان مستعدة أن تقدم الكثير لمن تحب، مستعدة أن تضحّي بنفسها بوقتها بأولوياتها، لو تمت دعوتها لحضور مناسبة اجتماعية وهي لا تستطيع الحضور بسبب ارتباطها المسبق فإنها لن تتردد في أن تضغط على جدول يومها بأن تلبي الدعوة حتى لو كان على حساب صحتها وراحتها الشخصية.

قد تختار حبة الرمان حبة رمان أخرى مشابهة لها لتكوّن معها مشروع صداقة آمن أو قد تدخل في علاقة مع قشرة الرمان فتحدث نوعاً من التوازن بينها وبين قشرة الرمان حيث تلعب القشرة دور المستقبلة وتلعب الحبة دور المرسلة وتكون القشرة الطرف المتطلب والحبة هي التي تلبي الطلبات، وتبقى الحبة حينها أسيرة لوهم أن شخصية قشرة الرمان شخصية رائعة فهي قوية

الشخصية وجميلة آسرة للرجال والجميع يتمناها وأنها محظوظة من ناحية أخرى أن تكون صديقة لها، وقد يعطيها ذلك شيئاً من الإحساس بالاتزان مع القشرة ولكنها يقيناً لن تكون علاقة منسجمة.

حبة الرمان في شخصيتها جانبٌ حالمٌ يحب الهروب من الواقع بطريقة عيش أحلام اليقظة، فهي تحب أن تتصور في خيالها قصصاً ليست موجودة في الواقع مثل أن تكون على علاقة مع (سين) من الرجال المشاهير أو الإعلاميين الذين تُعجب بهم أو أن تكون كما أنجلينا جولي في فلم لارا كروفت تلك الفتاة الجريئة المتمردة التي ترتدي الجلد الأسود، وهي بأحلام اليقظة هذه تعوّض جزءاً مفقوداً لديها وهو المتعلّق بإحساسها بقوتها الداخلية.

هي مستعدة لقبول جميع مستويات العلاقات فقط، فهي لا تضع أي شروط ومعايير لنفسها ولو حصل أن تحدّث معها شخص ما بمعايير منخفضة من الأدب أو لو حصل أن حاول شخص ما أذيتها في القول أو العمل فإن أقصى ما ستفعله هو أنها ستتجنب لقاء هذا الإنسان والحديث إليه.

من الوارد جداً أن تكبر من حجم بعض الأشخاص في حياتها لأكبر من حجمهم الطبيعي وسيأتي ذلك على حساب حجمها هي حيث ستقلل من قيمتها وقدرها كإنسانة دائماً في علاقاتها.

٣- الكاملة والعلاقات:

الكاملة إنسانة مرتبة في قيمها مع الناس وهي تجعل الاحترام والسلام قيمتان أساسيتان في تعاملاتها مع الآخرين، وهي لا تتردد بأن تقصي من حياتها من الأصدقاء من يسبب لها الانزعاج والكدر أو من يفتح عليها مختلف أشكال الطاقات السلبية من شكوى وهمّ وتذمّر، فهي محبّة لنفسها والمحبّ لنفسه يحسن حماية نفسه من الأذى، وهي تركّز دائماً على تلك العلاقات التي ترفعها وتضيف لها وتزيدها فوق البهجة بهجة وسعادة.

الرمانة الكاملة لا تبحث عن الحب في علاقاتها مع الناس، فهي لا تتواصل مع صديقاتها أو أهلها أو أهل زوجها أو زميلاتها في العمل أملاً بأن يزيد عدد من يحبها في هذه الدنيا أو أملاً في ألّا ينساها الآخرون في مناسباتهم أو حتى لا ينتهي بها المطاف وحيدة!

كل هذه الأسباب التي ذكرتها توّاً هي أسباب منبعها الخوف، الخوف من الوحدة، الخوف من فقدان الحب، الخوف من التعرّض للإهانة وغيرها، في حين أنها مدفوعة دائماً بالحب، الحب الذي مصدره الأساسي حبها لذاتها وللحياة.

إن جميع علاقات الرمانة الكاملة تؤكد وتكرر الصوت الداخلي لها ألا وهو صوت الحب والجمال والسلام، وهي لا تريد من الناس الكثير، لا تريد أكثر من أوقات مبهجة عند التواصل معهم والأثر الطيب بعد التواصل.

هي إنسانة مشغولة بأن تصنع لنفسها حياة، المعنى الأكبر والأشمل لذلك هي مترفعة عن صغائر الأمور في علاقاتها فلا تغتاب ولا تعاتب ولا تلوم ولا تتشره بل تعذر وتتغافل وتتواصل بالخير مع من تحبهم ويحبونها، الرمانة الكاملة تعرف معنى أن تحب الآخر كما هو عليه لذلك هي غير مشغولة بإصدار الأحكام على صداقاتها وعلاقاتها وليست مشغولة بتوجيههم لأسلوب الحياة الذي تعتقد أنّ عليهم أن يعيشونه، هي فقط تتقبّلهم كما هم بدون إضافة أو نقصان بل وتقدم التشجيع اللفظي والمعنوي لمن تحب وتذكّر

الآخر معها في العلاقة بجماله حتى عندما يفقد أصدقائها ثقتهم في أنفسهم تكون هي موجودة لتقديم الدعم بمختلف أشكاله.

الرمانة الكاملة محاطة بعدد جميل من أصدقاء وحبايب الروح الذين لا تجمعهم بها متشابهات مالية أو اجتماعية أو مذهبية أو عرقية فقط إنما يجمعهم بها تشابه روحي ونفسي وفكري، فهي مع أحبابها كما طيور البجع التي في السماء والتي على أشكالها تقع.

الرمانة الكاملة لا تستطيع أن تعامل الناس بالمثل لأنها راقية والراقي لا يستطيع أن يتنازل عن قيمه السامية فقط لأن الآخر أمامه اختار أن ينحدر ويسبح في الوحل، هي تحترم خيارات الناس حتى لو كانت خياراتهم الدخول في حرب وخصومة ولكنه من الواضح لديها جداً أنها لا تدخل أي حرب، فقط لو وقع عليها ظلم فهي ستحاول أن ترفعه بما أوتيتْ من قوة وبالطرق الأكثر حضارة ومدنية، القيمتان الحاكمتان لدى الرمانة الكاملة في تعاملاتها الاجتماعية هي الاحترام والعدل وإن أتى الحب بعدها فهو خير على خير وجمال على جمال.

الفصل السابع: العلاقة مع المال

١- قشرة الرمانة والمال:

المال يعتبر قيمة ضرورة وحاكمة بالنسبة للمرأة قشرة الرمان وهي بالرغم من قدرتها على جذب المال بسبب رغبتها فيه بقدر ما أن عجلة الإنفاق لديها أسرع من عجلة الكسب لذلك تبقى دائماً تشعر بأنها تحتاج للمزيد من المال ليس لأنها فعلاً محتاجة للمال ولكن لأنها مستهلكة تستهلك مالها في المشتريات.

السبب الأعمق الذي يجعل القشرة تستهلك المال هو أنها تبحث عن الحب والامتلاء العاطفي والتسوق هو يشعرها غالباً بنشوة لا تستشعرها بغيره من تجارب الحياة خاصة وأنها لا تحاول أن تجرب الكثير من التجارب الحقيقية كالرياضات والرقص والطبخ وغيره من تجارب غنية، هي فقط تدرك أن التسوق يعطيها شعور رائع فهي في كل مرة تذهب للتسوق تشعر بإحساس غريب، لذة غريبة تسير في جسدها فتنتعش وتكون حرفياً تشعر بالنشوة وكأنها ترتفع من على الأرض، تشعر أنها تحلق بالسماء خاصة لو استطاعت أن

تدخل تلك المحلات التي يفتح فيها الباب رجل جنتلمان يرتدي بدلة راقية وكلما أراد البائع فيها أن يقدم لها حقيبة أو اكسسوار حرص أن يرتدي قفازاً أسودَ ناعماً حرصاً منه على عدم إتلاف القطعة وأقصد بذلك طبعاً دور الأزياء العالمية فهي تشعر بذلك أنها إنسانة لها قيمة وفي كل مرة تتمشى في الأسواق وهي حاملة أكياساً جديدة بقطع ثياب غالية وجميلة تشعر بالمتعة وتفقد إحساسها بالإنفاق حتى تصلها رسالة بنكية تخبرها أن اللعبة انتهت وأنه لم يتبق في رصيدها أيّ مبلغ إضافي!

خزانة ملابس القشرة مليئة بقطع الملابس التي لا تزال تحمل بطاقة السعر عليها فبعض الملابس التي اشترتها وهي في حالة نشوة تتساءل القشرة عند النظر إليها (أنا شسويت ليش شريت هالقطعة) متسائلة عن السبب الذي دعاها لشراء هذه القطعة وتندم في أحيان كثيرة أنها استهلكت مبلغاً مالياً كبيراً على فستان تعتقد الآن أنه لم يكن بهذا الجمال، فالسرُّ فعلاً لم يكن حينها بجمال الفستان إنما بالحالة الشعورية التي تدخلها القشرة عندما تذهب للتسوق، هذه الحالة الشعورية التي تتشكل لدى القشرة بدون

إحساس منها تعتبر شكلاً من أشكال الحياة عندما تتحرك كل خلية من جسدها وهي تنتقي قطعة ثياب جديدة تضيفها لخزائن ثيابها وتجهل القشرة أن هناك المئات بل الآلاف بل الملايين من التجارب الحياتية التي تستطيع أن تعيشها وتجعلها تشعر بنفس إحساس الحياة الذي تشعر به عند التسوق وقد تكون هذه التجارب في أحيان كثيرة مجانية بدون الحاجة لإنفاق المئات والآلاف من الدنانير مثل الخروج للبحر ومشاهدة منظر الشروق فجراً.

غالباً ما ينتهي المطاف بالسيدة قشرة الرمان وهي لا تملك حريتها المالية، ولو كانت تتوفر لها الأصول التي تدرّ عليها الأصول المالية تبقى برغم المشتريات والأمور المادية تشعر بداخلها بالخواء، فهناك شيء ما يفترض أن يكون موجوداً إلا أنه لم يوجد بعد.. إنه الحب.

٢- الحبة والمال:

الحبة علاقتها مع المال عكس علاقة القشرة، فالقشرة مستقبلة تطلب ممن حولها أن يقدموا لها المال لإشباع احتياجاتها المالية، أما الحبة فهي مرسلة للمال تقدم المال لكل من هم حولها أخواتها

وإخوانها، صديقاتها، أبناءها وأحياناً حتى زوجها، فهي دائماً متطوعة لأن تساعد الآخرين بكل ما تملك حتى لو كانت ستضطر أن تقصر على نفسها لا بأس المهم أن تلبي احتياجات الآخرين، قد تتذمر الحبة من هذا الوضع بأن تقول لك: (ابني طوال الوقت يطلب مني المال ولا أستطيع أن أمنعه، أو زوجي طوال الوقت يطلب مني وهذا يزعجني) وفي الحقيقة ليست المشكلة لا في الابن ولا في المال، المشكلة الحقيقية في عدم قدرتها على رسم الحدود وقول كلمة (لا)

وجزء من القضية أنها تحب إسعاد الآخرين وتجد أنّ تقديم الهدايا والمشتريات بشكل مستمر فيه إسعاد للناس ولا بأس بذلك لأنها إنسانة طيبة وتحمل قيماً جميلةً، لكن المشكلة عندما تتمادى في الأخذ مما تملك كي تقدم للناس، هنا تقع المشكلة بأنها لا تحسن إدارة أمورها المالية لتجد نفسها بعد سنوات من العمل والوظيفة وهي لا تملك لنفسها أي شيء مالي يذكر فتفقد بالتالي حريتها المالية وتضطر أن تعمل لسنوات أكثر أو لأن تعتمد على غيرها للتكفل في أمورها المالية.

في عمق العلاقة بين الحبة والمال هي لا تعتقد أنها تستحق أن تنفق على نفسها وإنفاقها المستمر على من حولها بسبب وبدون سبب هي طريقة للتخلص من الثراء، ففي العمق هي تدرك أن الثراء والوفرة ميزة وهي لا تشعر أنها تستحق أن تعيش هذه الميزة بعد.

٣- الكاملة والمال:

ما بين أن المال خادم لديها وهي سيدته وما بين احترامه وتقديره لدوره في أن تعيش حياة طيبة كريمة تتزن الرمانة الكاملة، الحرية والاستقلالية المالية مهمة لدى الكاملة لأنها تعطيها القوة والقدرة على اتخاذ القرارات في حياتها بدون التدخلات الخارجية الكثيرة، وفي الوقت نفسه مهما بلغت من غنىً فهي تسمح للرجل في حياتها لأن يمارس ذكورته من الناحية المادية بأن ينفق ويوفر لها الأمور المادية وهي لا تستغني عن عطايا الرجل في حياتها أبداً ولا تجعله يشعر بالنقص أمامها مادياً ولو حصل أن تزوجت الرمانة الكاملة برجل أقل منها مادياً فهي تسمح له أن يوفر لها المستوى الذي يستطيعه بدون أن تثقل عليه أو تستغني عنه، الرمانة الكاملة لا

تردد كلمات استحقار المال والتقليل من قيمته بأن تقول أن المال يغير النفوس أو أنه شرٌّ لابدّ منه أبداً، فهي تؤمن بأن المال زينة الحياة الدنيا وهو وسيلة لغاية عيش حياة كريمة وطيبة.

السبب الرئيس لاتزان علاقة الرمانة الكاملة بالمال هو أنها تشعر بالشبع العاطفي فهي ليست متعطشة للحب وتبحث عن الحب في الممتلكات المالية، شبعها العاطفي يجعلها لا تستهلك مالها فرغباتها أقل دائماً من مدخولها المادي لذلك فهي تعيش حالة من الوفرة الدائمة ومتى ما تاقت نفسها إلى أيّ شيء فهي غالباً تستطيع أن تحصل عليه لأن رغباتها المادية بشكل عام معتدلة وليست مفرطة.

الرمانة الكاملة تسخّر المال في الحصول على التجربة الحياتية التي تريد وليس الحصول على الممتلكات المادية فقط، فلو خيّرت الرمانة الكاملة ما بين حقيبة باهظة الثمن وبين مغامرة ممتعة لبلد جديد تتعرّف من خلاله على أناس جدد وتعيش به تجربة جديدة فهي يقيناً ستختار أن تسخّر المال في حياتها لعيش هذه التجربة الحياتية الفريدة التي ستعيشها لأيام لتصبح هذه التجربة جزءاً من شخصية وتكوين الرمانة الكاملة تضيف عليها الكثير الكثير على

مستوى وعيها وإدراكها للحياة.

الرمانة الكاملة لديها إحساس غالب بالشكر والامتنان، فهي دائماً بطبعها وسجيتها ما تركز على ما تملك أكثر مما لا تملك وعلى الموجود أكثر من المفقود، قد لا تكون الرمانة الكاملة بالضرورة تعيش في بيت فخم أو تملك سيارة فارهة أو ترتدي ساعة بآلاف الدنانير ولكنها دائماً ممتنة للممتلكات المادية التي تملك وتستطيع دائماً أن تشاهد كل ما حولها بعين الرضا، فهي تحمد الله كثيراً على ما تملك فترسل بذلك ذبذبات وفرة لهذا الكون الرباني لينعكس عليها ذلك بالمزيد من الوفرة، أيّاً ما كان الوضع المادي الذي تعيشه الرمانة الكاملة فهي دائماً ما تشعر بالوفرة ودائماً تشعر بأن لديها ما تحتاجه وأن لديها ما يكفي، سواء كانت محدودة أو متوسطة أو مرتفعة الدخل دائماً ستشعر بالوفرة المادية ليس لأنها بالضرورة ثرية ولكن لأنها لا تحتاج من المال أن يلعب دوراً أكبر من حجمه فهو وسيلة لعيش أسلوب حياة كريمة ليس أكثر وهي لا تريد للمال أن يشعرها بالشبع الروحي فهي ممتلئة ومكتفية روحياً ويأتي المال ليكون إضافة جميلة لحياتها.

الفصل الثامن: العمل المهني

١- قشرة الرمان والعمل:

قشرة الرمان شخصية لها كاريزما خاصة بسبب إيمانها بجمالها الخارجي، فهي لا تتردد ولا تخجل في العمل مع مجموعات كبيرة من الناس ولا تخجل من تقديم نفسها إعلامياً أو لطبقات المجتمع الراقية بل تطمح دائماً لأن يكون لديها سلسلة علاقات واسعة مع أصحاب الطبقات الراقية.

الأعمال التي تحتوي على نمط تغيير مستمر ومتجدد تناسب قشرة الرمان كثيراً والتي تستطيع من خلالها أن ترى النتائج بطريقة متجددة وسريعة، فهي عجولة لا تحب تلك الوظائف الروتينية التي تأخذ من حياتها الكثير من الوقت حتى تجني ثمارها وهي لا تفضل الوظائف التي تعمل فيها خلف الكواليس لتكون بذلك ما يسمونه الجندي المجهول بل على العكس تماماً، فهي تفضّل دائماً أن تكون معروفة وتحت الضوء وفي الصفوف الأمامية.

العمل الذي يلبي تطلعاتها وطموحاتها في الأعمال التي بها الكثير

من الفعاليات الإعلامية والتجمعات المستمرة مثل أعمال العلاقات العامة والأعمال التي تتواصل من خلالها مع المشاهير والإعلامين والفنانين وأصحاب الطبقات المرموقة والمدراء والقيادين في العمل، قشرة الرمان قد تجد في نجاحها العملي تعويضاً عن إحساسها بعدم القدرة على التقدم في الحب وقد تفتح لها أبواباً مهنية رائعة لأن تتقلّد مناصب ذات صيت طيب في المؤسسة أو الجهة التي تعمل بها ولن تتنازل حينها القشرة بأن تعطي لعملها الأولوية لأنها تكون وقتها وأخيراً وجدت مكاناً تشعر فيه بالانتماء، المشكلة التي قد تواجه قشرة الرمان أن العمل من القيم النادرة في حياة الانسان فهو لا يمتد مع الإنسان لآخر يوم في عمره ويأتي دائماً اليوم الذي يُستغنى فيه عن خدماتك حينها فقط تعود القشرة لمواجهة الواقع الذي لا يلبّي تطلعاتها في جانب العاطفة والعلاقات الإنسانية لتعود هنا القشرة لأن تسأل نفسها هناك شيء ناقص لا أعلم ما هو لكنه ناقص، إنه الحب.

أما في حال عملت القشرة في مجال عمل لم يناسبها فمن الممكن أن تجد الملل سمة أساسية في جدولها اليومي في العمل ليكون العمل

مجرد سبيل للحصول على الراتب في نهاية الشهر.

٢- حبة الرمان والعمل:

قد تجد الحبة مكان عمل مناسب لأن تطلق فيه المواهب التي تملكها ولتحقق ذاتها وهي تفضّل غالباً أن تكون الجندي المجهول خلف الكواليس، فهي لا تفضّل أن تظهر أمام الناس وأن تكون تحت الضوء، الإخلاص والتفاني في العمل قد يكون سمة أساسية للمرأة حبة الرمان خاصة لو شعرت بأنها في المكان المناسب ولكن قد يحصل أن تفقد الحبة اتزانها في بيئة العمل لتستهلك صحتها ووقتها وربما حتى حياتها الشخصية في سبيل تحقيق نفسها في بيئة العمل هذه، وقد يحصل أن تشعر بشيء من الظلم الذي قد يقع عليها عندما يتم تقدير جهود غيرها في العمل وانتقاص حقها في التقدير وذلك لن يكون حينها أكثر من انعكاس لعدم تقديرها لجهودها على مستوى شخصي، وقد تجد الحبة صعوبة في التعبير عن نفسها عندما يتعلق الموضوع بترقية وظيفية من الممكن أن تحصل عليها فهي لا تتقن فن التسويق للذات، وفي حال عدم تقدير

الآخرين لجهودها فإنه من الممكن أن تجد نفسها أمام شعور الإحباط في عملها.

٣- الرمانة الكاملة والعمل:

مهما كان عمل الرمانة مهماً وممتعاً فإنها لا تستهلك نفسها من أجله، لعلّ هذه أول صفة تمارس الرمانة من خلالها عملها، فهي لا تسعى لأن تهرب من حياتها الخاصة إلى عملها فتدمن العمل بذلك وهي لا تسعى لأن تحصل على إعجاب وفخر الآخرين بها فهي معجبة وفخورة بنفسها بشكل مسبق وهي لا تسعى لأن تحقق ذاتها في عمل أو وظيفة فذاتها الحقيقية أكبر من أن يجعل لها قيمة في أي سلوك بسيط تعمله وهي متصلة مع ذاتها الحقيقية سواء أكانت تعمل أم لا تعمل؛ لذلك تجد الرمانة الكاملة متزنة جداً في عملها الذي غالباً يكون عملاً تحبه وتؤمن به، ولو وجدت نفسها في عمل ليست شغوفة فيه ولكنها قررت الاستمرار فيه فهي ستقنع نفسها بأهمية هذا العمل بأن ترفع وعيها تجاه القيمة الحقيقية لهذا العمل كأن تقول لنفسها: أستطيع عن طريق عملي مساعدة الآخرين في

إنجاز معاملاتهم بسهولة ويسر أو أستطيع أن أساعد الطلبة في حب المادة التي أدرسها أو أستطيع عن طريق هذا العمل مساعدة الناس في تخفيف آلامهم والعناية بصحتهم الجسدية.

عندما تعمل الرمانة الكاملة فهي أشبه ما تكون بالمتأملة، تعيش اللحظة بعمقها الحقيقي، والتأمل ليس فقط حالة من الصمت ومحاولة مراقبة الأفكار إنها التأمل بمعانيه الأخرى يعني العيش الحقيقي للحظة حتى لو كانت لحظة عمل فهي عندما تعمل تنسى الوقت لأنها مستمتعة في العمل الذي تقوم به.

الرمانة الكاملة معطاءة تحب العطاء وقد لا يتوقف عطاؤها إلا إذا شعرت أنه قد حان الأوان الآن لأن تعطي نفسها، وما بين عطائها لنفسها وعطائها للآخرين في عملها تجد اتزانها، الكاملة تعرف كيف تعبر عن نفسها وتطالب بحقوقها في عملها بطريقة فيها قدر من الهدوء والحكمة فهي لا تُشعر الآخرين بالتهديد والندية ولكنها في الوقت ذاته تفرض على الجميع احترامها كإنسانة وتقديم حقوقها لها، الرمانة الكاملة لو أصبحت رئيسة على فريق عمل فهي تحسن إدارة المتناقضات، فما بين العدل والرحمة تكون هي.

الفصل التاسع: المشاعر النفسية الغالبة

١- مشاعر غالبة على قشرة الرمان:

قشرة الرمان ليست إنسانة سيئة، قد تكون طيبة مثل كل الناس وقد تكون لديها نوايا حسنة، قد تكون إنسانة لا تغتاب أحداً ولا تقبل أبداً أن تظلم أيّ إنسان، قد تكون علاقتها مع العاملين تحت سلطتها علاقة ممتازة وقد تكون إنسانة تحب أن تتقرّب من الله ببذل الصدقة والدعاء وغير ذلك من العبادات، إلا أن المشكلة الحقيقية في قشرة الرمان أنها دائماً تبحث عن الأشياء الصحيحة في المكان الخطأ.

تبحث عن الحب في المشتريات.

تبحث عن القبول في الوجاهة الاجتماعية الزائفة.

تبحث عن الرضا عن الذات في عمليات التجميل المستمرة.

تبحث عن الأمان في العلاقة مع الرجل.

القشرة في رحلة بحث مستمرة ولأنها لا تبحث في المكان الصحيح فغالباً ما تكون النتائج غير مرضية، فليس هناك إنسان رجل كان

أو امرأة قادر على أن يعطينا الإحساس بالكفاية الذاتية والرضا الكامل عن ذاتنا وليس هناك منتج مادي يستطيع أن يشبع لدينا إحساسنا بالجمال الذاتي وليس هناك بلد نستطيع أن نسافر إليه هرباً من غربة حقيقية نشعرها في داخلنا، فالرجل والصديقات والتجارب الجميلة لا تملك إلا أن تكون انعكاساً لما في داخلنا فإن كان ما في داخلنا جمالٌ وحبٌّ وسلامٌ تجلى ذلك على علاقاتنا وتجاربنا ومشترياتنا وكل ما في حياتنا، أما لو كان ما بداخلنا فراغ فهو لن يمتلئ أبداً بأمور مادية خارجية، فالامتلاء الذاتي يبدأ وينتهي بالداخل.

تشعر القشرة كثيراً بالغضب لأنها غالباً لا تحصل على النتيجة التي تطمح وتشعر كثيراً بالإحباط لأن الفجوة كبيرة بين واقعها وطموحاتها، وتهرب كثيراً من مواجهة هذه المشاعر وطريقة هروبها تكون بأن ترفض أن تقرّ وتعترف أنها حزينة أو محبطة فهي تقول لنفسها وربما لصديقاتها المقربات:

- أنا ما يهمني أحد.
- لا يستطيع أحد أن يؤثر في مزاجي.

- لا أحد يستحق دمعة واحدة مني.

فتبحث لنفسها عن وسيلة مؤقتة للخروج من مشاعرها مثل التسوق أو السفر أو حضور الاحتفاليات والتجمعات المكتظة التي تستطيع من خلالها أن تخفت صوتها الداخلي لتهرب بذلك من حقيقة ما تشعر به.

بالرغم من كون القشرة إنسانة قوية في الدفاع عن نفسها إلا أن خلف هذه القوة إحساس بالخوف من أن تُظلم وأن يهضم حقها لذلك هي تحاول جاهدة بكل ما أوتيت من قوة أن ترفع عن نفسها الظلم قبل أن يقع أحياناً وهي تستخدم الصوت العالي والغضب والتمرد والعنف لو اضطرت للدفاع عن نفسها وهي مستعدة لأن تموت ألماً من دون أن تسمح لأعدائها برؤية انكسارها وضعفها.

وأيضاً من أكثر المشاعر التي تواجه قشرة الرمان هو شعور الملل والكسل فهي تفتقد لمثيرات الشغف الحقيقية في الحياة وتعتقد أن المشكلة في الحياة التي تعيشها ولا تدرك أن مشكلة الحياة فينا نحن، فلو كانت حياتك مملة غالباً أنت إنسانة مملة ولو كانت حياتك

مثيرة للاهتمام فغالباً أنت إنسانة مثيرة للاهتمام، (يا جمالك ودّي اتعرف عليك)

حبيبتي القشرة لم تدرك بعد التجارب الحياتية التي تستطيع أن تثير كل خلية من جسدها واختصرت هذه التجارب على تجربتين بشكل أساسي الوقوع في الحب والتسوق، الوقوع في الحب هي حالة من عدم الاتزان والتي غالباً ما تعتمد على الجاذبية الجسدية فهي مغرمة بأن تقع في حب شخص ما، أيُّ شخص تجد فيه مقومات الوسامة والجمال هي مستعدة لأن تقع في حبه، من آثار الوقوع في الحب الاشتياق والتوق للتواصل الجسدي والرغبة في الحديث المستمر للآخر وعنه، ومشكلة الوقوع في الحب أنه حالة شعورية مؤقتة وقصيرة فقد تمتد لأشهر أو أسابيع وأيام مع تكرر الوقوع في هذه الحالة، فهي تخرج من حالة وقوع في الحب إلى أخرى وهكذا تبدأ القشرة تدور في دائرة مغلقة من العلاقات لا تصل لنتيجة في أي منها ولو أنها هدأت وتأملت وتدبرت لوجدت أنها أبداً لم تعش الحب بحقيقته وحالته الأعمق، هي فقط حالة من

الوقوع في الحب والتي هي لا تمت للحب بصلة،

أما التجربة الثانية التي عرفت القشرة من خلالها معنى الإحساس بالحياة وإن كانت تجربة قصيرة ومؤقتة فهي تجربة التسوق والنهم الشرائي التي كانت تنتابها بين الوقت والآخر أملاً في إشباع رغبتها بالامتلاء الداخلي وهو ما نسميه بالجوع العاطفي أي أن الإنسان يكون جائعاً جوعاً عاطفيّاً يدفعه للبحث عما يشبع جوعه من مأكولات ومشتريات، بشكل عام قد تفضل القشرة المشتريات والمنتجات الاستهلاكية حفاظاً على جمال جسدها وقد تغير ذلك مع الوقت والتقدم في العمر وبدء فقدان الأمل بجمالها الخارجي فتبدأ بالإقبال على الأكل كما لم تفعل من قبل فتكسب بذلك بضع كيلوجرامات لا تعبر عن جوع حقيقي للأكل بقدر الجوع الذي تشعر به القشرة للامتلاء الذاتي الذي مصدره بشكل أساسي الإحساس بالحب.

ولعلّ مشاعر الخوف لها نصيب من مشاعر المرأة القشرة وإن كانت تحتفظ بمخاوفها لنفسها ولا تبوح بها لأحد وإن كان لديها قدرة على تغطية مخاوفها وعدم مصارحة الآخرين بها رغبة في عدم

الشعور بالضعف أمام الناس، فخوفها من التقدم في العمر يتصدر جميع المخاوف ليأتي بعدها الخوف من الوحدة والخوف من الرفض وفقدان الآخرين الاهتمام بها.

٢- مشاعر غالبة على الحبة:

لعلّ شعور عدم الكفاية الذاتية من أبرز المشاعر التي تشعر بها الحبة فهي تعتقد أنها لا تكفي، فهي ليست جميلة بما يكفي وهي ليست ذكية بما يكفي وهي ليست واثقة من نفسها بما يكفي وهي ليست أنثى بما يكفي جميعها قناعات تجعل الحبة تقسو على ذاتها بكثرة العمل أملاً في أن تصل في يوم للكفاية الذاتية متناسية بذلك أنها كاملة مكملة، فالله الكامل لا يخلق نقصاً، لا يخلق إلا الكمال، ولكنّ هذا الإحساس بعدم الكفاية يعمل كأنه حاجز بينها وبين تواصلها مع ذاتها الحقيقية الكاملة وتسعى دائماً لسد هذا الفراغ الداخلي بالرغبة بالتواصل مع الآخرين سواء الزوج أو الصديقات أو الأبناء، هذا التواصل محدود التأثير فبالنهاية فاقد الحب لا يعطيه والمقصود هنا من هذا المثل من لا يحب ذاته بما يكفي لا يستطيع أن

يحب الآخرين بما يكفي والمرأة العاجزة عن حب ذاتها من الصعب جداً أن يحبها شخص ما، ليس لأن الناس أشرار ولن يقدموا الحب لها ولكن لأنها هي بذاتها لا تحسن استقبال الحب وتصعّب وتعجز على الآخر أن يحبها، فهي تهتم بزيادة بمن لا يهتم بها ولا تبالي ولا تقدر من يهتم بها فعلاً.

وهنا تردد الحبة أبيات شعبية مشهورة: (اللي يبينا عيت النفس تبغيه واللي نبيه عيا البخت لا يجيبه)، الحبة معرضة للشعور بالاكتئاب، هذا الاكتئاب الذي قد يستمر معها لفترات طويلة وهو رسالة جسدها إليها لأن تحب نفسها بما يكفي وتوقف رحلة بحثها المستمرة عن الحب في الخارج.

حبة الرمان لطيفة مع الكل إلا مع نفسها، يهمها ألّا تجرح الناس وتؤذي مشاعرهم ولكن يندر أن تقف مع نفسها وتسأل عن مشاعرها هي، هي تعتبر ذلك طيبة وأخلاق عالية منها ولكنه في الحقيقة عدم حب وتقدير للذات فهي تضحي بنفسها من أجل الآخرين، وفي الحقيقة نحن لا نحتاج لمن يضحي بنفسه من أجلنا بل نحتاج للمزيد من الناس الذي يحبون أنفسهم بالشكل

الصحيح من أجل أنفسهم قبل كل شيء، حبة الرمان لطيفةٌ جداً مع الناس تختار كلماتها بعناية ممكن تجدها قليلة التعبير عن ذاتها فقط لأنها لا تريد أن تجرح الاخرين بآرائها حتى لو كان ذلك من حقها مثل كل إنسانة أن تعبر عن ذاتها إلا أنها لا تفعل ذلك، مهما كانت الحبة حلوة في أخلاقها وطباعها إلا أنّ لديها دائماً قابلية وشهية مفتوحة للإحساس بالذنب، فقد تجدها تلوم نفسها على موقف لم ينتبه له أحد وقد تبادر فعلاً بأن تعتذر من الشخص فيستغرب يقول لها: (أنا لم أنتبه لذلك بكل الأحوال لا بأس اعتذارك مقبول)، هي متحفظة جداً في التعبير عن مشاعرها فقد تشعر بالفرح العارم أو الحزن الشديد وتكون جنبك لكنك لا تشعر لا بفرحها ولا بحزنها.

وبقدر ما تسعى حبة الرمان لألّا تؤذيَ أحداً فمن السهل جداً أن تتنازل عن أذى وقع بحقها بحجة أنها تريد أن تسامح وفي الحقيقة التسامح يحتاج إلا قوة لا إلى ضعف، لذلك هي تخبر نفسها أنها سامحت ولكنها تظل لأشهر وربما لسنوات تتذكر الموقف وتشعر بالألم لأنها في الحقيقة لم تملك القدرة على التسامح وكل ما فعلته هو

أنها لم تقف لتدافع عن نفسها بحجة التسامح الزائف، فهي في أحيان كثيرة تتجاوز عن أخطاء الآخرين فقط لأنها لا تريد أن تدخل نفسها في المشكلات ولا تجرؤ أن تدافع عن نفسها أو ترفع عن نفسها الظلم.

حبة الرمان إذا تعرضت لأذى أو تقصير من أحد فهي ليست كالقشرة التي تثور هائجة بل تقرر أن تنسحب بصمت لذلك فمن السهل جداً أن تضيع حقوقها وحقوق من هم تحت سلطتها مثل أبنائها، لا تستطيع الحبة أن تميز كثيراً بين مفهوم الطيبة والضعف والسلام والاستسلام، الأمور مختلطة بالنسبة لها.

الحبة فاقدة للأمان وتحتاج حتى تنطلق في التعبير عن نفسها أن تشعر أنها في مكان آمن، فإذا وجدت أمامها إنساناً كبيراً في أخلاقه وتواضعه انطلقت وعبّرت عن ذاتها، أما إذا وجدت أمامها إنساناً صغيراً في أخلاقه وكان يبدو عليه الاستعداد لأن يستهزئ أو يحجّمها فهي تنكمش على ذاتها ويعقد لسانها ويصيب الحلق لديها الخمول فتعجز حتى عن التعبير عن أبسط فكرة قد تراودها خوفاً من ردة فعل الآخر.

فقدان الأمان هذا الذي يأتي كمؤشر مهم من مؤشرات عدم حب الذات والذي من الممكن أن ينتهي تماماً بمجرد ما تحب ذاتها وتؤمن بكفايتها الذاتية.

٣- مشاعر غالبة على الكاملة:

الرمانة الكاملة متصلة بذاتها اتصالاً حقيقياً، فهي تعرف أنها كافية وهي تعرف أنها كاملة وهي تعرف أن كل شيء في الخارج سيكون على ما يرام إذا كان ما بداخلها على ما يرام.

الرمانة الكاملة تحب الآخرين لأنها تحب نفسها، هي لا تتصنع الحب ولا تضحي باسم الحب بل تحبّ فعلاً، تحبُّ بعمق حقيقي، كلمة واحدة من الرمانة الكاملة أو تصرف بسيط كأن تمسح على رأس طفل أو أن تحضن صديقة لها أو أن تضع أصابعها بنعومة على رقبة زوجها تُشعر الآخر مباشرة بطاقة الحب والتشافي التي تحملها بداخلها، السبب الأول في ذلك ليس أن الناس حولها ملائكة ومثاليين لذلك استطاعت أن تحبهم وتجعلهم يحبونها لا أبداً، إنما السبب الأول والأخير أنها وصلت للمكان الصحيح للحب في

داخلها، هي تحب ذاتها بعمق وحبها لذاتها سببه الأول أنها تعرف نفسها جيداً، تعرف أنها الخير والطيبة والسلام والجمال والحب ولو راودتها فكرة سلبية عن ذاتها فهي تعرف أن هذه الفكرة دخيلة وليست حقيقية فلا تستقبلها بل تردها بلطف قائلة: (أنا أفضل من هكذا، أنا مخلوقة عظيمة من خَلق رب عظيم).

الرمانة الكاملة تحب نفسها وتقدّرها كما هي، حتى عندما تسعى لأن تطوّر نفسها فهي لا تطوّر نفسها برفض وعدم قبول لذاتها إنما بحبٍّ وقَبولٍ، هذا ما يجعلها قادرة على تقبّل الناس من حولها لتجعل تركيزها في التغيير على نفسها لأنها تعلم أنه لا شيء في الخارج سيتغيّر ما لم تغيّر هي من نفسها.

الرمانة الكاملة تعطي نفسها الوقت المستقطع بين الوقت والثاني ولا تخاف الوحدة لأنها لا تعتقد أن جلوسها إلى ذاتها وحدة إنما هي عزلة روحية وخلوة إلى الذات، فهي تحب الآخرين وليس لديها مشكلة في التواصل مع الناس والزوج والأبناء ولكنها تحب ذاتها فعلاً ولها طقوس معينة في الجلوس مع نفسها فقد يكون من طقوسها الجلوس في الحوش أو الحديقة أو البلكونة وتأمّل الحياة

وقد يكون من طقوسها حمام دافئ جميل وقد يكون من طقوسها طبق فاكهة أو قطعة شوكولا فخمة تليق بها أو قد يكون من طقوسها المشي على البحر أو الاستماع لمقاطع موسيقية تحيي روحها، كل هذه الطقوس التي تحبها الكاملة تساعدها على السكون والهدوء الداخلي الذي هو من أهم المشاعر التي تعيشها الكاملة.

الرمانة الكاملة إنسانة تشعر بالحياة لذلك هي تحيي من تمر بهم ممن لديهم القابلية للإحساس بالحياة، هذا التأثير لا يحصل لكونها تسعى جاهدة وبتعب وبإرهاق لنفسها، فهي لا تسعى لأن تنقذ أو تغيّر العالم هي تعلم أنها مؤثرة، هذا التأثير الذي يأتي كنتيجة لكونها محبة لذاتها وحاضرة في اللحظة، هي تحب نفسها والحياة بما يكفي وأي انسان محبٌّ للحياة لن تملك أمامه إلا أن يحرك في نفسك فطرتك الأولى ألا وهي حبك الأبدي للحياة.

الرمانة شغوفة بالحياة سبب شغفها أنها مؤمنة بأن الحياة هبة من الله وتريد أن تستمر باكتشاف هذه الهبة والثروة فتنوي الرمانة أن تسافر لترى العالم وعند سفرها لا يكون جلّ اهتمامها أين ستسكن

وماذا سترتدي؟، بل ما هي المناطق التي ستزور؟ من سترى؟ وماذا ستجرب من مأكولات جديدة؟، ليكون السفر مغامرة حقيقية تستكشف بها شعوب العالم وفي كل استكشاف تشهق شهقة دهشة تتجاوز الشغف وتقول: يا الله كم الحياة جميلة.

الرمانة شغوفة بالحياة محبة لأن تتعلم وتتطور فهي مؤمنة بأنّ الحياة كنزٌ، تحب دائماً أن تتعلم شيئاً جديداً تكتشف جزءاً جديداً من هذا الكنز فطبيعيٌّ جداً بل ويغلب على الرمانات الكاملات أن تكون لهنّ هواية تعبّر عن هويتهنّ في حياتهنّ فقد يكون لها هواية الزراعة في حديقة خلفية صغيرة في منزلها أو قد تكون لديها صديقة سوداء صغيرة تسمى بالكاميرا عندما تخرج مع الكاميرا تنسى الوقت والناس وتركز فقط على الزوايا الجديدة التي ستلتقط منها الصور، أو قد تكون فنانة تمارس فنها بالرسم أو (الميك اب) أو الأزياء فتبدع من الرسومات والتصاميم وتعبر عن نفسها بذلك.

وقد تكون رياضية علاقتها مع جسدها قوية جداً تحب السباحة أو الخيل أو حمل الأثقال وعندما تكون هناك مرتدية لباسها الرياضي كل شيء ثانٍ يتوقف تماماً وتعيش لحظاتها بعمق في هوية تحبها، أو

قد تكون مفكرة متأملة تحليلية تحب القراءة والعلم أو قد تكون قيادية وممتازة في الإدارة.

الأشكال كثيرة والبعد واحد إنسانة محبة للحياة. حب الرمانة العميق للحياة واستثمارها في أمور متعددة ومتفرقة تجعلها تحب الناس من حولها لكن بدون تعلق، ولعلنا هنا نذكر السبب الحقيقي وراء نجاح معظم علاقات الرمانة الكاملة.

حب الرمانة لنفسها وحبها للحياة هي أهم استثمارات تملكهم، ففي الوقت الذي تستثمر القشرة في جمالها الخارجي متناسية ذاتها الحقيقية وفي الوقت الذي تستثمر الحبة بكل من هم حولها متناسية ذاتها الحقيقية فإن الكاملة مخلوقة الرب الكامل، تستثمر في الحياة وفي علاقتها مع ذاتها، الرمانة الكاملة مثل أي إنسان قد تشعر بالخوف من فقدان حبيب أو مشروع أو هدف لديها في حياتها ولكن ما يساعدها على تجاوز هذا الخوف والقلق أنها دائماً فاتحة روحها للحياة ودائماً تقف على رأس السفينة قائلة للحياة بصوتٍ عالٍ وبقلب مؤمنٍ: يا حياة تعالي كما شئت تعالي.

فلا تملك الحياة إلا أن تأتي راقصة فرحة مبتهجة بهذا الحب الذي

تجده من هذه المخلوقة التي في حقيقتها تحولت من مخلوق يمارس الحب إلى الحب بحد ذاته فتصل الرمانة لفترة من حياتها تشعر أن كلمة (أنا أحب) كلمة قاصرة لا تعبّر عن المعنى الحقيقي الذي تعيشه ليلهمها الله الكلمة الأكثر دقة فتقول بل «أنا الحب».

الفصل العاشر: الأنوثة

١- أنوثة قشرة الرمان:

لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من ملاحظة أنوثة المرأة قشرة الرمان، فهي من بين بقية النساء أنوثتها صارخة واضحة وهي بمجرد حضورها تستطيع أن تكسر جميع الأعناق لها ليس فقط أعناق الرجال بل حتى النساء، وهذا ما يجعلها مغرية ولافتة للانتباه، حضورها الطاغي وربما هذا ما يجعل النساء يتوهمن في صورتها الصورة المثالية للأنوثة، ويجعل النساء يتمنين في سرهن إدراك ومعرفة سرّ جاذبيتها الخارجية وأنوثتها الطاغية، فكما ذكرنا سابقاً قد لا تكون قشرة الرمان فائقة الجمال ولكن ثقتها بجمالها يجعلها لها كاريزما من نوع خارجي.

ولكن السؤال الذي نطرحه هنا للتأمل: ما اتجاه أنوثة قشرة الرمان وما نوعها؟ وبالاتجاه نعني هل هي أنوثة خارجية أم داخلية؟ وبالنوع نعني ما هي المشاعر الأنثوية التي تعكسها المرأة قشرة الرمان، فمشاعر الأنوثة متعددة، هناك ما هو جاذب وهناك ما هو

طارد.

أولاً وبالنسبة لاتجاه الأنوثة بالرغم من كوننا لن نختلف في أن قشرة الرمان على قدر واضح من الأنوثة إلّا أن اتجاه هذه الأنوثة قد لا يكون بالضرورة داخلياً فهي غالباً ما تكون أنوثة خارجية فقط متعلقة بلغة الجسد الميالة ونبرة الصوت وتعابير ملامح الوجه، والدليل على أنها خارجية الأنوثة أنها تحتاج دائماً لتطمين خارجي إلى كون أنوثتها بخير فالمبالغة في إظهار أي سمة من سمات الشخصية ما هي إلا محاولة ملحّة للحصول على إطراء وثناء المحيطين بها، فهي تسعى لهذا النمط من الأنوثة كي يثني عليها المحيطين منها من رجال أو نساء بأنها أنثى فائقة أو أنها غير قابلة للمقاومة وجذابة، هذه الكلمات هي أشبه بالماء الذي تحيا به وعليه المرأة القشرة والتي بدون استمرار سماعه قد تذبل وتنطفئ وتبدأ تدريجياً في فقدان هذا البريق الطاغي الخارجي، وهنا نجد مشكلة الأنوثة خارجية الاتجاه أنها تحتاج دائماً لمصادر خارجية للديمومة والاستمرار، فعلى سبيل المثال المرأة قشرة الرمان تحتاج دائماً لأن تكون على علاقة مع رجل كي تستشعر أنوثتها، بالنسبة لها الأنوثة

ليست حالة مستقلة بذاتها إنما هي نتيجة لعلاقة خارجية تعيشها في حين – وكما سنرى مع الرمانة الكاملة – أن الأنوثة في حقيقتها حالة كينونة تعيشها المرأة المتزنة وهي حالة داخلية قبل أن تكون خارجية.

أما بالنسبة لنوع هذه الأنوثة إذا ما اقتربت من المرأة قشرة الرمان فستجد نوعين من المشاعر هي غالباً تعيشها، هذه المشاعر التي ستحدد شكل أنوثتها الحقيقية، النوع الأول هي أنوثة الإحساس بالملل والكسل، والكسل يعطي المرأة شكلاً من أشكال الأنوثة، فمشاعر الكسل هي من المشاعر الأنثوية ولكنها السلبية وهي ليست من المشاعر الجاذبة بل الطاردة، فالمرأة الكسولة التي قد تتمكن من جذب الانتباه إليها بفضل جمالها الخارجي أو إتقانها لبعض فنون ومهارات الأنوثة السلوكية مثل تعابير الوجه أو لغة الجسد إلا أنها مع الوقت لن تتمكن من الاستمرار بجذب الآخرين إليها لأن للجمال الخارجي وللجاذبية الجسدية تأثير ولكنه تأثير محدود غير ممتد ولا مستمر كما هو تأثير الأنوثة الحقيقية التي تبدأ من الداخل، فالمشكلة الحقيقية التي تواجه القشرة أنها

ستعكس في علاقاتها ما تشعر هي به بالأساس وقبل بدء العلاقة فأنت عند جلوسك مع إنسان يشعر بالملل والضجر أنت لن تملك إلا أن تشعر بالملل والضجر مع الوقت وبعد فترة من الجلوس إليه لأن إحساسه بالفراغ الداخلي سينتقل إليك مع الوقت، هكذا هي أنوثة القشرة التي قد تجذب المحيطين بها لجمالها وأناقتها إلا أن كثرة الجلوس إليها تشعر الآخر بالسأم والضجر لأنها غير متجددة داخلياً فتفقد الحماس والبهجة.

أما النوع الآخر من المشاعر الذي قد يغلب على المرأة قشرة الرمان وقد تتفاجأ من هذه الشعور هو شعور الغضب وعدم الرضا وقلة الصبر والإحساس بالفوقية والرغبة بالتمرد والعصيان وكسر القوانين، وهذه المشاعر في طبيعتها هي ليست مشاعر أنثوية بل هي الشكل السلبي من المشاعر الذكورية!

وهذا ما قد يجعلك تتفاجأ أنه بالرغم من الجمال الأنثوي الشكلي الخارجي للقشرة وبالرغم من محاولة إتقان لغة الجسد الأنثوية إلا أن طاقتها ذكورية وليست أنثوية! وقد تكون هذه المشاعر من غضب وعدم رضا وعنف لفظي للآخرين وللحياة قد تكون هذه

المشاعر مؤقتة تمر بها بين الوقت والآخر لترتفع لديها طاقة الذكورة بشكل مؤقت ومتقطع أو قد تكون مشاعر ذكورية مستمرة في عيشها خاصة متى ما ازداد سخطها على فشل علاقاتها وعدم قدرتها على تحقيق الحياة التي تريد لنفسها بالمستويين المادي والمعنوي.

فكل ذلك الإيحاء بالأنوثة الذي استطاعت القشرة أن توحيه لمن حولها لن يكون أكثر من مجرد قناع أنثوي ظاهري يخفي من ورائه طاقة ذكورية كامنة تستطيع أن تستشعرها عند الحديث معها وبأقل موقف مستفز يجعلها تنفجر في وجهك غاضبة ساخطة، حينها لن يكون لجميل الشكل أي قيمة تذكر أمام العنف الداخلي لهذه المرأة التي ستفقد أنوثتها تماماً في هذه المواقف التي تفقدها اتزانها وهدوءها.

٢- أنوثة حبة الرمان:

عند الحديث عن أنوثة المرأة حبة الرمان يجدر بالذكر أن اتجاه أنوثتها قد يكون داخلياً فقط أو قد يكون لا داخلياً ولا خارجياً،

ونقصد بالأنوثة الداخلية للحبة هو إحساسها باللطف واللين والمرونة، هذه المشاعر الأنثوية الداخلية التي لن تستطيع أن تعكسها للخارج بسبب إحساسها بقلة الثقة في نفسها وعدم إحساسها بالأحقية فهي لا تشعر أنها تستحق أن تلفت الانتباه بأيّ شكل من الأشكال هذا ما سيجعلها تخفي أنوثتها ودلالها ونعومتها في تعاملاتها الخارجية قد يكون لذلك سبب بإحساسها بالخجل من الأنوثة وعدم اعتيادها على إظهار أنوثتها أو قد تكون لديها قناعات تجعل من الأنوثة حالة من الغواية والإغراء وهي لا تود الظهور بهذا الشكل، أو قد يكون استصعابها الداخلي لأن تكون أنثى بكل بساطة وبكل اختصار!

ومن الممكن أن تزداد مشاعر نقص الثقة في النفس والإحساس بالخجل المفرط أو الحزن أو الألم أو الاكتئاب وغيرها من مشاعر هي أنثوية بطاقتها ولكنها تعبر عن الأنوثة السلبية الطاردة التي تضر بالنفس ولا تؤثر ولا تجذب الآخرين، فالجلوس مع إنسان حزين مستسلم للحزن أو إنسان مهموم ومتألم غارق في أحزانه أو إنسان يعاني الاكتئاب كلُّ هذه المشاعر يقيناً ستنتقل إليك لتشعر

بالتعب والإرهاق من الجلوس معه، هكذا هي الطاقة الأنثوية السلبية الطاردة تزعج الآخر الذي يصاحبه، أنوثة حبة الرمان تنتمي لهذا الشكل ما لم تسعَ لتغييرها.

وهي عندما تنظر لأنوثة المرأة القشرة التي قد تعجبها وتجذبها خارجياً لكنها لن تجد في نفسها القدرة لأن تعبر عن ذاتها الأنثوية بطريقة لغة الجسد وتعابير الوجه الأنثوية، وهي قد تفتقد لأهم صفة أنثوية هنا ألا وهي القدرة على الاستقبال، فالأنثى حبة الرمان لديها مشكلة في قول كلمة نعم للحياة ولمن حولها وهي تضع لنفسها الكثير من المبررات كيلا تستقبل الدعم بمختلف أشكالها من المحيطين بها، الدعم المعنوي والمادي، ولو أنها مرّنت نفسها على الاستقبال لكانت هذه خطوة جبارة لها باتجاه اظهار أنوثتها.

أما الاتجاه الآخر للأنوثة الذي قد تجد المرأة حبة الرمان نفسها فيه هو انخفاض الأنوثة الداخلية والخارجية وهنا نقصد أن تكون طاقتها ذكورية باتجاهين الاتجاه الداخلي بينها وبين نفسها والاتجاه الخارجي مع الناس، فهي عنيفة مع نفسها داخلياً كثيرة اللوم

والتعنيف كثيرة النقد والجلد للذات، هذا ما سيرفع من طاقتها الذكورية بشكل ملحوظ وما قد يزيد لديها إحساس التوتر والقلق المستمر الذي هو شكل من أشكال الذكورية السلبية، وقد يكون لديها في الوقت نفسه طاقة ذكورية خارجية متمثلة بكثرة العمل الجسدي الذي لن يكون حينها إلا حالة من الهروب التي تقوم بها بوعي أو بدون وعي فهي كثيرة العمل ليس لكونها تحب العمل الذي تقوم به من عمل وظيفي أو منزلي أو حتى تطوعي ولكن لأنها وجدت أنها بالعمل تستطيع أن توقف من سيل الأفكار المتدفقة في عقلها والتي غالباً ما تكون أفكاراً قلقةً ترفع ذكورتها، فهي وجدت أنّ العمل الجسدي يجعلها تستطيع أن توقف عقلها إيقافاً مؤقتاً وكلما أرادت أن يطول الإيقاف المؤقت للعقل زادت من جرعة العمل وهكذا، وهذا ما سيجعل طاقة هذه المرأة ذكورية، فعلى الرغم من كونها تحمل قيماً أصيلة وعلى الرغم من كونها ستضع لنفسها أهدافاً جبارة ورائعة إلا أنّ شيئاً ما سيكون ناقصاً دائماً هو أن تستشعر الإحساس بالأنوثة بقربها، والمشكلة الحقيقية ليست فقط عدم قدرتها على التأثير بالأنوثة على من حولها

من زوج وأبناء وصداقات ومعارف إنما المشكلة الحقيقية التي ستعيشها حبة الرمان أنها برغم كل الإنجازات التي قد تحققها بفعل كثرة العمل إلا أنه ستشعر بداخلها بالنقص متى ما تعلّق الأمر بالأنوثة وقد تعزي وتتكلم عن هذا الأمر بينها وبين نفسها إلا أن هناك صنفاً من النساء مكتوب عليه أن يكون أقل أنوثة وهي تنتمي لهذا الصنف ولا يمكنها عمل أي شيء لتغيير ذلك، ليغيب عن ذهنها حينها أن جميع الاحتمالات الجميلة في الحياة قابلة لأن تكون وتتجلى في حياة الإنسان عندما يقرر هو ذلك.

٣- أنوثة الرمانة الكاملة:

عندما نتكلم عن الأنوثة والذكورة فللرمانة الكاملة نوعان من المشاعر، الأولى ذكورية والثانية أنثوية وكلا المشاعر تعتبر جاذبة وإيجابية ولن يزعجك أو يزعجها هي بشكل شخصي استشعار الطاقة الذكورية لأنها ستكون حينها طاقة الحماس والنشاط والحيوية التي ستجذب من خلالها كل مَن وما هو جميل في هذه الحياة من أشخاص متفائلين متحمسين مقبلين على الحياة، ولو

عاشت الطاقة الأنثوية فسيكون شكل أنوثتها بناءً على طريقة تفكيرها وقيمها الدافعة فستكون هي طاقة من اللطف والتقدير والحب والإحساس اللامتناهي بالجمال والسلام الخارجي الذي يكون انعكاساً رائعاً وحقيقياً للسلام الداخلي الذي تعيشه وما بين هذه المشاعر الأنثوية والذكورية الطيبة تتنقل الرمانة الكاملة، وهي لن تبالغ بإظهار طاقتها الأنثوية لأنها لا تحتاج إلى تطمين مستمر فهي آمنة ومطمئنة لنمط جمالها وهي لن تخجل من إخفاء أنوثتها، فهي واثقة من نفسها، وما بين هذا وذاك تجد أنوثة المرأة الرمانة متزنة ومستقرة وهي تعرف متى تزيد ومتى تنقص جرعة الأنوثة حسب المناسبة والمكان والشخص الذي تتعامل معه، ففي تعاملها مع الطفل أنت تشعر أنها طفلة صغيرة تلاعب الأطفال لتعكس بذلك طاقة أنثوية لطيفة ورائعة، وفي تعاملها مع الناس بشكل عام هي لا تلجأ للتصادم معهم، ولا تلجأ إلى العنف اللفظي أو الجسدي، بل هي مرنة وذكية اجتماعياً ولو اضطرت أن ترسم الحدود بينها وبين الآخرين فهي ستفعل ذلك بكل حزم وقوة، ولو كانت مع زوجها فهي لن تتردد في إظهار أنوثتها باعتدال أو حتى

بتطرف من غواية وإغراء ولكن الأنوثة المتطرفة التي ستعيشها لن تكون حينها حالة دائمة لها بل حالة مؤقتة استطاعت أن تختارها بوعي لتنعش من خلالها علاقتها العاطفية، وفي العمل لن تتردد الرمانة الكاملة بأن تمارس عملها باتزان يميل للذكورة بخطوة لتستطيع من خلال الذكورة الإيجابية أن تقود الفريق وترسم الخطط وتحقق الأهداف والسبب الذي يجعلها تستطيع التنقل بين الأنوثة والذكورة الإيجابية هو اتزانها بين الأنوثة والذكورة، هذا الاتزان الذي يجعلها أقدر على ممارسة فن التنقل بين الأنوثة والذكورة.

ما بين الأنوثة والذكورة الإيجابية ترقص الرمانة الكاملة وهذا ما يجعلها فنانة في إنجاح علاقاتها العاطفية والمهنية في الوقت ذاته.

الفصل الحادي عشر: العلاقة مع الله

علاقة الرمانة الكاملة بالله:

لم أحدثك مسبقاً عن علاقة القشرة أو الحبة بالله واخترت أن يكون حديثي عن علاقة الرمانة الكاملة بالله لأنها ستختصر جميع العلاقات الأخرى، علاقة الإنسان بربه هي علاقة ممتدة من علاقته بنفسه ومن لا يصل إلى ذاته الحقيقية سيظل محجوباً عن الله بإشكالياته النفسية العالقة، ففي الوقت الذي تكون علاقة حبة الرمان علاقة خوف رهيب من الله وهي تعتقد أنّ الله منتقم وغاضب وعليها أن تفعل الكثير كي تنال رضاه فهي كما تعامل نفسها بأنها لا تشعر بالكفاية الذاتية وأنها بحاجة لعمل المزيد لتكون إنسانة جيدة، فهي تتعامل مع الله بالطريقة نفسها، فهي تعتقد أن الطريق إلى الله طريق طويل وشاق، وقد تبدأ الحبة في التشكك حول إذا ما كان الله سيقبل أعمالها الصالحة، هذا التشكك الذي مصدره الأساسي علاقة متشككة مع الذات.

وفي الوقت الذي تفقد القشرة الأمل في نفسها روحانياً وتعتقد أنها

لن تكون كافية مهما عملت في طريقها إلى الله، فهي عندما تتأمل علاقتها مع الله بين الوقت والآخر تشعر بالتقصير وتعتقد أنها ليست وفق المعايير والمتطلبات التي يريدها الله ولكنها تتجاوز ذلك غالباً بعبارات من مثل: (شنسوي بعد) أو (الله يهدينا) وتتناسى الموضوع لاحقاً أثناء حديثها عن آخر صيحات الموضة أو رحلة السفر القادمة، وعندما تختار القشرة أن تتصل بالله فهي تختار الاتصال المادي بأن تنفق في سبيل الله فتتصدق، ولا بأس بذلك فهو شكل طيب ولكنه قد يكون الشكل الوحيد الذي تعرفه القشرة، وهي عندما تتصدق فهي تفعل ذلك غالباً بدافع الرغبة بتعويض النقص الداخلي الذي تشعر به في علاقتها مع الله، وهي حينها تمارس في علاقتها الروحانية ما تمارسه من العلاقة مع ذاتها بأنها تحاول أن تسد الفراغات الروحية الداخلية بالمال.

تأتي علاقة المرأة الكاملة لتكون هي العلاقة الأسمى والأكمل مع الله، وهي قادرة على أن ترى الله بقلبها بحقيقته لأنها وصلت إلى ذاتها الحقيقية قبل ذلك، فمن لا يعرف نفسه لا يعرف الله، الرمانة الكاملة تدرك أنها ليست مثالية وليست معصومة عن الخطأ لذلك

فهي لا تتعامل مع آدميتها بتشنج وبعصبية وإحساس مؤلم بالذنب والتقصير ولكنها متسامحة مع نفسها طيبة ولطيفة في إعادة توجيه وتهذيب نفسها، هذا الرفق الذي تعامل فيه الرمانة نفسها يزينها أكثر وأكثر.

وهي محبة لله شكورة لنعمه وقد تكون عبادتها المفضلة لله هي حمده وشكره على نعمه ليس لأنها تريد المزيد وإن كانت لن تمانع باستقبال المزيد من هذا الرب الكريم ولكن لأنها فعلاً تشعر بالامتنان له على كل عطاياه ونعمه، الرمانة الكاملة لديها قدرة عجيبة على تمييز الخير والنعمة والوفرة التي تحيط بها، فقد عودت نفسها على آلية تفكير تجعلها ترى الخير في جميع الأوقات.

الرمانة الكاملة تسعى تجاه أهدافها سعيين، السعي الأول وهو المدرك بأن تبذل ما عليها من جهد ووقت وتفكير في اتخاذ القرار المناسب لها في حياتها ولا تنسى دائماً السعي الآخر غير المدرك ألا وهو الاستعانة بالله والتوكّل عليه أيّاً كان شكل هذه الاستعانة سواء بالدعاء أو الاستخارة أو التعلّق بالله أو بالنية الطيبة المستمرة.

هذا ما يجعلها مرنة مع الحياة لا تتعلق كثيراً بالتجارب والفرص التي لم تتحقق فهي تؤمن بأنها بذلت ما تستطيع وأنّ كل ما لم يتحقق لها هو ليس أفضل احتمال لها وهي دائماً مؤمنة أنها الآن تعيش أفضل احتمالاتها في هذه الحياة.

الفصل الثاني عشر

مراحل الشخصية الأنثوية الكاريزماتية:

حددي مرحلتك

ذكرنا في الفصول السابقة كيف أن أنوثة المرأة قد تكون داخلية لكنها لا تحسن التعبير عنها بسبب فقدانها ثقتها في نفسها وجمالها وأنوثتها أو قد تكون خارجية صارخة لكنها تفتقر إلى أنوثة الداخل فتكون تلك الأنوثة قناعاً يخفي من خلفه طاقة ذكورية مخيفة من الغضب والعنف أو قد تكون أنوثة الداخل المتزنة التي تمتد بكل هدوء واستقرار لتنعكس على الخارج فتكون هذه هي الشخصية الأنثوية الكاريزماتية، أنوثة المخبر قبل المظهر.

الآن في ختام هذا الكتاب وفي هذا الفصل سأقدم لك المراحل التي تتمرحل من خلالها المرأة وصولاً إلى الشخصية الأنثوية الكاريزماتية، والجدير بالذكر أني اعتمدت على خريطة الوعي لديفيد هاوكينز وعلى كتاب مستويات الطاقة للكاتب فريدريك داودسون حيث قمت بتطوير خريطة الوعي ومستويات الطاقة

وصولًا إلى التمرحل الذي ستقرنينه الآن في الأنوثة والذكورة.

يرجى قراءة الجدول من الأسفل إلى الأعلى

اسم المرحلة	طبيعة المشاعر الغالبة	أنثى المرحلة	الخطوات المقترحة للانتقال للمراحل العليا
مرحلة (٦) الأنوثة الإيجابية (الشخصية الأنثوية الكاريزماتية)	الإحساس بالسلام، استشعار الجمال، طاقة من اللطف والتوقير للنفس والآخرين، قدرة على التفويض، نشاط عام، ابتهاج، إحساس بالوفرة والأمان	الرمانة الكاملة	استمري بأن تكوني أنتِ شكراً على وجودك في هذه الحياة

مرحلة (٥) الذكورة الإيجابية (الكاريزما والتقدير الذاتي)	الحماس والنشاط والحيوية، الإقبال على الحياة، وضوح القيم العليا، إنجاز عالٍ، تأثير على الآخرين، إيجابية وتفاؤل، نشاط جسدي، قوة جسدية، قدرة على التعبير عن النفس، قدرة على حماية الذات، تقدير ذاتي	الرمانة الكاملة	ممارسة فن التوازن بين المتناقضات (الأنوثة والذكورة – القوة واللطف – العطاء والاستقبال – الكلام والصمت – الحركة والسكون) الاستمرار في ممارسة الامتنان

مرحلة (٤) الأنوثة المحايدة (الشخصية الكسولة)	الكسل والملل، فقدان الإحساس بالمعنى السامي للحياة، ضياع الأهداف، انخفاض الإنجاز، الانشغال بصغائر الأمور	قشرة الرمان	• ممارسة الرياضة الجسدية • الاهتمام بنوعية الأكل • البدء في وضع الأهداف والخطط الحياتية • إنجاز الأهداف الصغيرة في البداية • زيادة جرعة العطاء للآخرين وللحياة حولك • البحث عن المتعة في تجارب الحياة المثيرة أكثر من الأمور المادية • عدم البحث عن الربح الشخصي فقط إنما الربح الجمعي • الانتقال للمرحلة (٥) قبل المرحلة (٦) لاستشعار القوة الذاتية

مرحلة (٣) الذكورة المحايدة (الشخصية العملية)	العمل المستمر المرهق، عدم القدرة على التفويض، التركيز على الأهداف الكبرى في الحياة، كثرة التفكير، السيطرة العالية	جة الرمان	• الهدوء وممارسة اللاعمل • تخفيض مستوى السيطرة وممارسة فن التفويض • عيش اللحظة أكثر • الثقة في الآخرين أكثر وفي تدفق الحياة ودعمها لك • ترديد عبارة (للكون رب يديره)، الانتباه لتفاصيل الحياة الصغيرة أكثر من الخطوط العريضة في الحياة • التنقل بين المرحلة (٥) و(٦) في الوقت ذاته

مرحلة (٢) الذكورة السلبية (القوة الزائفة)	الغضب، العنف اللفظي، العنف الجسدي، الفوقية، الغرور، الإحساس بالتميز على الآخرين والفوقية، الأنا، كثرة التطلب من الآخرين، السعي وراء المثالية	قشرة الرمان	• اللطف مع النفس وقبولها • اللطف مع الآخرين والتواضع • التوجه للعمل الروحاني مثل التطوع في دور الأيتام وكبار السن أكثر من الإنفاق المادي الصدقة • التعبير للآخرين بالامتنان وشكرهم على أقل عطاءاتهم • الموازنة بين الأخذ والعطاء • البحث عن المتعة في تجارب الحياة المثيرة أكثر من الأمور المادية • مسامحة الماضي • التوقف عن الرغبة في إثبات الذات للآخرين • التنقل بين المرحلة (٥) و(٦) في الوقت ذاته

مرحلة (١) الأنوثة السلبية (الشخصية الضعيفة)	الإحساس بنقص الثقة في النفس، فقدان الإحساس بالأمان، عدم القدرة على التعبير عن الذات، الخوف، الحزن المستمر الكثيف، الاكتئاب	حبة الرمان	• رفع الثقة في النفس • ممارسة رياضة جسدية • الاهتمام بنوعية الأكل • التمرن على التعبير عن الذات • الانتقال للمرحلة (٥) وإعطاء المرحلة وقتها الكافي قبل الانتقال للمرحلة (٦)

الشخصية الأنثوية الكاريزماتية ما هي إلا فن التوازن بين الذكورة الإيجابية والأنوثة الإيجابية، وهي حالة من الانتقال المستمر بين الحماس والنشاط والشغف في الحياة والهدوء والسكون واللطف والتوقير للذات والآخرين، أن تكوني أنثى ذات شخصية كاريزماتية يعني أن تضيفي الكثير لنفسك وللعالم، فالعالم اليوم

بحاجة للمزيد من الشخصيات الأنثويات الواعيات والمتزنات، لسنا بحاجة للمزيد من النساء الجميلات الضعيفات أو العنيفات في شخصيتهنّ، نحن بحاجة للمرأة الجميلة التي تعكس جمالها في كل كلمة وكلّ تحرك تقوم به وهذه هي الشخصية الأنثوية الكاريزماتية.

الفصل الثالث عشر

الخطوات السبع نحو الكمال الأنثوي:

ذكرت سابقاً أن فطرة كل امرأة هي الكمال الذي يظهر بشكل الأنوثة المتزنة والقدرة على استقبال وتقديم الحب، هذه الفطرة هي الأصل ولكن وبفعل ممارسات تربوية أو برمجات مجتمعية تتحول البنت من رمانة كاملة إلى قشرة رمان أو إلى حبة رمان، وتحوّلُ البنت إلى القشرة أو إلى الحب هو شكل من أشكال انفصال البنت عن ذاتها الحقيقية التي هي كاملة.

في هذا الفصل سأقدم لك سبع خطوات تساعدك على العودة إلى كمالك وفطرتك الأولى، علماً بأن هذه الخطوات هي أهم سبع ممارسات تكون في طريق المرأة الراغبة للعودة لكمالها وليست هي الممارسات الوحيدة فمن المؤكد أن هناك الكثير من الممارسات والتطبيقات التي تستطيعين أن تضيفيها لحياتك لتساعدك على العودة إلى ذاتك الكاملة ولكنها من أهم الخطوات التي ستعينك على ذلك:

أولاً: اللطف مع الذات:

ابدئي باللطف مع الذات لأني أعتقد أنك ستحتاجين اللطف مع ذاتك كثيراً وأنتِ في طريقك للعودة إلى ذاتك الحقيقية والكاملة والمتمثلة في ذات الرمانة الكاملة، فأنتِ لا تستطيعين أن تعودي لذاتك الكاملة بأي طريق يفتقر للطف مع الذات، وعندما أقول يفتقر للطف مع الذات أقصد الاستعجال على التغيير ورفض نفسك وشخصيتك الآن كما أنتِ والحديث السلبي عن ذاتك سواء بينك وبين نفسك أو بينك وبين الناس، كل هذه الممارسات هي ممارسات إنسان غير لطيف مع ذاته وكلما زادت قسوتك على ذاتك كلما ابتعدت أكثر عن طريق العودة وطريق الحب لذاتك، فأنت لا تستطيعين أن تطلبي حب الذات وأنت قاسية مع نفسك، هاتان نيتان متعارضتان إحداهما تلغي الأخرى!

إذا أردتِ العودة لذاتك عليك أن تكوني لطيفة جدّاً مع ذاتك، يمكنك كتابة هذه النية على ورقة وتعليقها في غرفتك أو مكتبك (أنا لطيفة مع نفسي)

الرفق كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام ما كان في شيء إلا

زانه.

تزيني بلطفك مع نفسك.

قد يخطر في بالك أن تسألي كيف أكون لطيفة مع نفسي؟، ماذا أفعل؟ هل أحضن نفسي وأقبّلها مثلاً؟!

نعم لماذا لا تفعلين ذلك، بإمكانك إضافة الكلمات الطيبة واللطيفة مثل:

- أنا أتفهّم وأعذر نفسي على أخطائي السابقة، لم أكن أعرف أفضل من ذلك.

أنا إنسانة جميلة محبة لتطوير ذاتي وتحسين حياتي.

كل هذه العبارات التوكيدية تساعدك على الاستمرار في نية اللطف وحب الذات.

يمكنك طبعاً مكافأة نفسك بين الوقت والثاني بشراء هدية لك لكن أرجو ألّا تكون المكافآت لنفسك فقط بالشكل المادي والشرائي إنما في الشكل المعنوي كذلك بأن تكلمي نفسك بلطف ولا تقسي على نفسك بالعبارات الهادمة للذات، غيّري كلماتك تجاه نفسك تتغير حياتك بالكامل.

ثانياً: ارفعي وعيك بذاتك:

مشكلة الحبة والقشرة أن كلَّ واحدة منهما انفصلت عن ذاتها، الأولى لا تحب نفسها لأنها تعتقد أنها لا تستحق الحب والاهتمام، في حين أنّ الثانية لا تحب نفسها فعلاً مهما ادّعت ذلك لأنها تعتقد أنها مجرد جسد جميل وتحاول أن تعوض نفسها هذا النقص الروحي بالمشتريات والممتلكات المادية، المشكلة الحقيقية والأعمق لدى كل منهما هي مشكلة عدم الوعي العميق بحقيقة كلٍّ منهما.

فالحبة حتى لو لم تدرك جمالها هي جميلة.

حتى لو لم تدرك عظمتها هي عظيمة.

حتى لو لم تدرك قوتها وقدرتها وتمكّنها هي تملك كل ذلك.

كل ما عليها أن تفعله هو أن ترفع وعيها بذاتها ثم تبدأ بعكس هذا الوعي الذاتي في علاقاتها وصداقاتها، عليها أن تعبّر عن حقيقتها بشكل جديد مع الناس حولها ومع نفسها قبل الناس.

أما القشرة فهي أكبر من مجرد جسد وهذا الجسد مهما بلغ حسنه وجماله فهو لا يضاهي جمال الروح لكلّ إنسان.

لو تدرك القشرة جمال روحها وقوة روحها لهدأت واطمأنت إلى

أنها تملك الكثير ولتمكنت من تعديد استثماراتها بحيث تستثمر في جسدها وفي عقلها وفي مالها وفي علاقاتها وفي كل جانب من حياتها.

إذاً السؤال هنا هو كيف أرفع وعيي بذاتي؟

الوعي الذاتي مهارة جميلة تساعدك عليها اختبارات الشخصية بشرط ألّا تأخذي نتيجة اختبار الشخصية على أنه حكم تدينين نفسك به إنما تأخذي نتيجة الاختبار على أنها مؤشر عن حالتك الحالية التي بإمكانك تغييرها لو أردت وبشرط آخر أن تركزي على نقاط القوة في شخصيتك وتتركي نقاط الضعف، دعيني أضرب لك مثالاً: كنتُ مشغولة مع فريق العمل في مركز رهام هاوس للتحضير لسيمنار عن الحب الروحي وقد شغلتني التحضيرات والتجهيزات حتى أني شعرت بتعب جسدي في تلك الفترة وأنا واعية لذلك ومستمرة في الذهاب للنادي الصحي وعمل جلسات المساج وغيره من أمور معينة لهذا الجسد، فقمت وقتها بعمل اختبار شخصية يسمى باختبار الهالة حيث يبين هالة الجسم وطاقة الجسم وغيره من معطيات أذكر وقتها أن الاختبار أخبرني بأن لون

هالة جسمي بدأ يظهر به اللون البرتقالي واللون البرتقالي يدل في هذا الاختبار على الاستمتاع والمغامرة ففرحت كثيراً وفي الوقت نفسه أخبرني الاختبار إلى أن قوة الهالة لديّ أصبح أقلّ من المرة السابقة التي عملت بها الاختبار، تخيّلي معي ما الذي كان من الممكن أن يحصل لو أني شعرت بالسوء والحزن عندما علمت بأن قوة الهالة لديّ أصبحت أقل! كان من الممكن أن يؤثر ذلك على أدائي أثناء تقديم محاضرات السيمنار، كان من الممكن أن أفكّر بأفكار مثل: (يا الله لقد قلّ تأثيري، لقد بدأت أفقد قدرتي على التأثير بالآخرين) ولو أني فكرت بتلك الأفكار فإن ذلك ما كان سيحصل فعلاً ولكني لم أسمح لنفسي بأن أفكر بتلك الطريقة بل على العكس تماماً تجاهلت تلك المعلومة التي قدّمها لي التقرير وقلت في نفسي: طبيعي أن يقلّ تأثيري في هذه الفترة لأن جسدي متعب، لكني أكيد سأتجاوز ذلك وأعود لاتزاني قريباً وفي المقابل ركزت على أن لون هالتي بدأ يظهر به اللون البرتقالي الذي هو لون الاستمتاع والبهجة فقلت بحماس: ممتاز رائع جميل، هذا فعلاً ما أشعر به.

وبعد ذلك قمت بتقديم محاضرات السيمنار، دعيني أخبرك أنها كانت واحدة من أروع التجارب التدريبية التي قمت بتقديمها فقد كان السيمنار رائعاً بكل ما تحمل الكلمة من معنى ولمست أثر ذلك في تفاعل وتأثر الحاضرين بالمادة التي قدمت.

ما أودُّ قوله لك هنا يا صديقتي لا تسمحي لأيّ معلومة سواء من اختبار شخصية أو من شخص يمر بك في حياتك لا تسمحي بأي معلومة أو فكرة أو كلمة أن تؤثر بك، اختاري أن تتأثري فقط بالأمور الإيجابية أما الأمور السلبية فلا تستقبليها.

إلى جانب اختبارات الشخصية فإنّ أحد أهم طرق الوعي الذاتي هي مراقبة الذات بحيث تراقبين أفكارك لتعرفي بماذا تفكرين معظم الوقت وتراقبين مشاعرك لتعرفي نوع المشاعر*

*أنصحك بمشاهدة سلسلة تعرف عليك على قناتي اليوتيوب REHAM TV

ثالثاً: رتبي أولوياتك:

كوني امرأة الأولويات وحددي أين تقررين أن تضعي جهدك

ووقتك ومالك؟

هل أولوياتك واضحة في ذلك؟

أم أنك تضيعين جهدك ووقتك ومالك في العلاقات التي لا تعتبر استثمارات حقيقية لك؟!

أم أنك تضعين احتياجات الآخرين قبل احتياجاتك وكأنك تتبرعين بنفسك وتضحين بنفسك على طبق من ذهب كما قد تفعل حبة الرمان أملاً في أن ترضي الآخرين من حولك.

اعرفي أولوياتك ثم بناءً عليها قسمي وقتك وزياراتك وتجمعاتك وعطاءاتك.

دعيني أشاركك خمسة أولويات ضرورية لكل إنسان:

١- الصحة الجسدية:

من المهم جداً أن يكون لكل إنسان اهتمامٌ أوليٌّ وأساسيٌّ بصحته الجسدية، أرجو أن تراجعي نفسك في خطتك الصحية، بحيث تهتمين بنوعية الأكل التي تتناولين وبممارسة الرياضة، أنا أعرف أنك مشغولة ولديك مجموعة من الالتزامات التي تريدين أن

توفيها حقها من أهل وزوج وربما أبناء ولكن صحتك لا تقل أهمية عن كل اهتماماتك، الرمانة الكاملة لديها ساعات أسبوعية محددة تؤجل فيها كل شيء آخر لتذهب بها للنادي الصحي وتهتم كثيراً بصحتها لأنها فعلاً تحب نفسها.

٢- الصحة النفسية:

الصحة لا تقف عند اهتمامك بصحتك الجسدية فقط إنما تمتد لتشمل الصحة النفسية، قولي نعم لكل ما يزيدك حياة وبهجة وسعادة ولا تترددي من أن تقولي (لأ) لكل ما يمنع عنك ذلك، قللي من جلوسك مع أولئك الذين يكثرون الشكوى والتذمر والذين ينظرون للحياة بنظرة سوداوية وانوي أن يتكثف وجود الناس الإيجابيين الواعين النورانيين الذي يتحملون مسئولية الحياة ويسعون دائماً لتحسين حياتهم فنحن نتأثر نفسياً وعبر طاقتنا بطاقة من نجالس، اتخذي القرارات التي تحمين من خلالها نفسيتك فربما تقررين أن تمتنعي عن علاقة أو سلوك معين لأنه يضر بنفسيتك وربما تقررين أن تقللي من الجلوس مع بعض الأشخاص وتقرري

أن تضيفي ممارسات وأشخاصاً يزيدونك حياة وبهجة.

٣- الجانب الروحاني:

أيضاً من المهم أن يكون لديك اتصال روحاني جميل وعميق مع الله، الجانب الروحاني ضروري لكل إنسان فقد خلقنا الله وجعل فينا توقٌ وشوقٌ للتواصل معه والإنسان الذي ينفصل عن خالقه يشعر بوحشة وخواء داخلي قد لا يتمكن من ملئه أيّ شيء آخر. فليكن لتواصلك مع خالقك أولوية في حياتك وليكن هذا التواصل بدون أي شروط واعتبارات كثيرة لأن الله يحبك ويريد تواصلك معه مهما كنت بعيدة عنه في الفترة الماضية من حياتك.

٤- الجانب المالي:

من المهم جداً أن تحملي عقلية الانسان الغني الثري ليس لأنك إنسانه مادية كما ينظر كثيرٌ من الناس للمال، إنما لأنك واعية لأهمية الاستقلالية والحرية المالية، ففي الوقت الذي تهدر فيه قشرة الرمان أموالها على مشتريات مادية استهلاكية لا تزيدها غنىً إنما تنقص منها وفي الوقت الذي تقدم الحبة كل المال الذي تملك لغيرها

بحجة أنها تحبهم وتريد أن تهديهم الهدايا أو تشتري لهم ما يسعدهم وهي في الحقيقية تحاول بطريقة غير واعية منها أن تبقى فقيرة وتبعد عن نفسها الغنى والوفرة، الرمانة الكاملة تدرك أن الغنى والوفرة قوة وتمكن وهي تحب لنفسها القوة، لذلك هي تحرص ألّا توازن بين الأخذ والعطاء المادي مع وضع أولوية لحياتها أن يكون لديها الحرية المالية بأن تمتلك استثمارات وأصول تدر عليها العوائد المالية حتى لو كانت الاستثمارات والأصول قليلة قد لا تكون الرمانة الكاملة مليونيرة ولكنها حتماً غنية مهما كان مستواها المالي لأنها تملك عقلية الأغنياء بحيث يكون دائماً إنفاقها أقل من الوارد عليها من المال فهي لا تقبل على نفسها الدين والفقر، فلتكن الحرية المالية أولوية من أولوياتك الخمسة.

٥- جانب التنمية الذاتية:

الرمانة الكاملة تحب أن تتعلم، تحب أن تنمي ذاتها، لا تنتظر أن تقع في مشكلة لتبحث لها عن حل، إنها تسعى للتنمية والتطوير المستمر لنفسها، فهي تحب أن ترفع وعيها في علاقتها مع نفسها بشكل

مستمر وتحب أن تفهم الآخرين في حياتها وطرق التعامل معهم وإذا ما أصبحت زوجة تحب أن تتعلم الوعي الكافي لإنجاح العلاقة الزوجية، وإذا ما رُزِقت بأبناء يهمها أن ترفع وعيها تجاه الأساليب المعتدلة للتربية، ليس لأنها إنسانة تبحث عن المثالية ولكن لأنها تعرف أن العلم والوعي نور وبإمكانها عن طريق الوعي أن توفر على نفسها الكثير من المشقة والعناء الذي قد تتعرض له لو أنها لم ترفع وعيها بما يكفي في جوانب حياتها.

رابعاً: الهدوء والسلام الداخلي:

الرمانة الكاملة تسعى للحكمة، تلك الحكمة التي من خلالها تستطيع أن تنظر للأحداث والأشخاص في حياتها بطريقة مختلفة وتستطيع من خلالها أن تتخذ القرارات الصحيحة في الوقت الصحيح، الحكمة فيها الخير الكثير للإنسان، ففي الوقت الذي تقبل به الحبة أن تتزوج إنساناً مضطهِداً وقاسياً أو تقبل به القشرة أن تتزوج إنساناً سطحياً وفارغاً فإن الرمانة الكاملة تمتلك من الحكمة ما يجعلها تستطيع أن تميز الأشخاص من حولها؛ لذلك

فهي قد لا تقبل بذلك الرجل القاسي أو السطحي مهما بلغت ثروته أو بلغت وسامته، لماذا؟ لأنها لا تنظر بعينها فقط بل ترى بقلبها، والرؤية القلبية هي مَلَكة وهِبة يملكها الحكماء من الناس، والحكمة ليست صفة خاصة إنما هي هبة تُعطى لكل من يسألها.

فإذا كنت تنوين الحكمة فإن الهدوء هو أول متطلبات الحكمة، فأنتِ لا تستطيعين أن تكوني في حالة من الصخب داخلياً وخارجياً وتقولي أنا على استعداد أن تتجلى لي الحكمة، الحكمة تحتاج إلى قدر من السكن والهدوء والاستقرار الداخلي.

قد يخطر في بالك أن تسألين من أين آأتي بالهدوء فأنا إنسانة عجولة ولي أسلوب حياة عجول!

عليك أولاً أن تتفقي معي أن العجلة والتأني كلها خيارات نختارها، فأنت قد تختارين أن تذهبي لثلاثة مشاوير في اليوم فيزدحم يومك بهذه المشاوير وتفقدين هدوءك، وقد تختارين أن تخفضي ارتباطاتك اليومية لمشوار واحد أو اثنين بالكثير لتكوني أكثر هدوءاً في القيام بهذه المشاوير والالتزامات.

قد تقولين: لكني ملزمة ومطالبة بهذه المشاوير!

هنا أقول لكِ حاولي قدر المستطاع أن تخفضي مقدار التزاماتك، اطلبي العون والمساعدة من الآخرين واعتذري عن تلك الالتزامات التي تثقل عليك وتخرجك من هدوئك وسلامك الداخلي.

لا يمنع أن تكون لك طقوس مستمرة تساعدك على الهدوء والاسترخاء مثل ممارسة اليوغا أو التأمل أو الخروج للبحر أو الجلوس والسكن نصف ساعة يومياً في مكان هادئ في البيت لشرب كوب من الشاي، اختاري الهدوء وابحثي عن ممارساته، فالإنسان الذي يملك الهدوء يكون قد كسب مكسباً حقيقياً في هذه الحياة.

خامساً: الرحلة الداخلية:

الناس مشغولون بالرحلات الخارجية مثل رحلة إرضاء الزوج والتواصل مع الصديقات وتربية الأبناء والإيفاء بمتطلبات العمل ولا بأس من هذا كله، لكن ماذا عن الرحلة الداخلية؟

ماذا عن علاقتك بذاتك؟

في الحقيقة فإن الراحلين للخارج باستمرار هم في بحث متصل يبحثون عن القبول الذاتي في كثرة الصداقات ويبحثون عن الحب في العلاقة الزوجية ويبحثون عن الأمان في المال ويبحثون عن الإحساس بالرضا عن الذات في التربية.

وفي الحقيقة أن كل ما يبحثون عنه موجودٌ في داخلهم.

فالحبُّ والأمان والرضا والقبول الذاتي كلها مشاعر داخلية لا يستطيع أي أحد أن يكسبكِ إياها ما لم تكوني أنتِ وبشكل مسبق تشعرين بها.

أرجو أن تكتشفي خلال الأيام القادمة من ممارسة العودة للداخل.

على ماذا تنص هذه الممارسة؟

تنص على أنك كلما انتبهت ووعيتِ لنفسك أنك في سعي للخارج فقط أملاً في الحصول على الحب أو الرضا من الآخرين ذكّري نفسك أن عليك ألّا تستجيبي لهذه الحاجة.

وكلّ ما عليك فعله هو أن تغمضي عينك وتضعي يدك على قلبك وترددي على نفسك: أنا أملك بشكل مسبق كل ما أبحث عنه.

الحب في داخلي.

والأمان في داخلي.

والرضا في داخلي.

ولن يستطيع أحد أن يهبني ما أفتقده في داخلي.

هنا تكونين تحولت من متسولة إلى ملهمة.

من متسولة للحب تطلبين الحب من علاقاتك ومعارفك وصداقاتك إلى إنسانة مُلهمة تشجعين الناس من حولك أن يفعلوا المثل.

عليك أن تدركي أن جميع علاقاتنا وصداقاتنا هي مجرد انعكاس للحالة الداخلية لنا فلو كنت ممتلئة في حالتك الداخلية فأنت ستجدين كل الامتلاء وكل الخير في علاقاتك الخارجية.

أما لو كنت تشعرين بالخواء والفراغ فإن هذا ما ستشعرك به جميع علاقاتك الخارجية.

أنوي لك الامتلاء يا صديقتي.

سادساً: التسامح:

الرمانة الكاملة لا تشغل نفسها بالأسف والحزن والندم على الماضي

كما تفعل الحبة.

ولا تهدر طاقتها ومشاعرها في الغضب والانتقام والرغبة في إثبات الذات لمن آذاها في الماضي كما تفعل القشرة.

الرمانة الكاملة متسامية مرتفعة عن ضيق الأرض إلى رحابة السماء، فهي متسامحة لا تقبل على نفسها أن تحمل على الآخرين الغلَّ أو الحقد أو الكراهية ليس لأنهم لا يستحقون ذلك إنما لأنها هي تستحق أفضل من ذلك.

حبها لذاتها يجعلها قادرة على أن تسامح.

وفي كل مرة تتذكر بها أنها عندما تشعر بالحقد والغضب أو الذنب والندم فهي تعاقب نفسها، في كل مرة تتذكر ذلك تقوم بتحرير نفسها من إساءة الاخرين لأنها تؤمن أنها تستحق ان تعيش حياة حرة وخالية من الألم.

فهي تدرك أنها في كل مرة تشعر بالحقد أو الألم أو الذنب على شيء حصل في الماضي وانتهى هي في الحقيقة لا تؤذي إلا نفسها، لذلك تقرر وتنوي أن تسامح الآخرين وتوقف تفكيرها بالماضي، فالماضي ليس إلّا دروساً نتعلم منها.

سابعاً: المعنى من الحياة:

الرمانة الكاملة تكتسب امتلاءها الداخلي من وعيها الكامل بالحياة، فهي لا تعيش حياتها كما يعيشها معظم البشر الذين لا يدركون معنى الحياة ويأخذون الحياة كمجموعة ظروف يعيشونها من الولادة حتى المات بلا إحساس بالمعنى.

الرمانة الكاملة تحيا معنى الحياة لذلك هي قادرة أن تكسب هذا المعنى لكل علاقة وكل صداقة وكل فرصة تدخل بها.

لذلك أنتِ عندما تكونين صديقة لرمانة كاملة يعجبك فيها الأثر الذي تتركه على نفسك عندما تلتقين بها فهي داعمة محبة مشجعة شغوفة لا تهدر طاقتك أو طاقتها على ما لا يزيدها حياة.

وهي تعرف أن المعنى من الحياة هي أن تعيش حياة المعنى وعيش حياة المعنى يكون بأن يجد الإنسان رسالته في الحياة، والرسالة في الحياة ليست شيئاً غامضاً أو سرياً، عليكِ أن تبحثي عنه ولكنها نتيجة تصل لها الإنسانة الواعية بذاتها، فقد تجدين أنك شغوفة ومحبة للزراعة وتحبين أن تكون هذه هوايتك أو حتى عملك، ممتاز افعلي ذلك أو تجدين أنك شغوفة في الرسم والرسم يزيد حياتك

حياة ويشعرك بمعنى الحياة الجميل، رائع رتبي لنفسك مرسماً صغيراً في بيتك، أو قد تجدين أنك مهتمة في تعلم فنون الكاراتيه أو رقص الباليه أو العزف على آلة موسيقية.

أيا كان شكل الممارسة التي ستعملينها افعلي ذلك، افعلي ما يجعلك أقرب لحياة المعنى، هذه الهوايات الصغيرة التي نمارسها تصبح مع الوقت جزءاً من هويتنا لنعبر من خلالها عمن نحن ومن نكون ونستطيع من خلالها أن نستشعر المعنى من الحياة لننقل هذا الشعور للآخرين من حولنا.

الفصل الرابع: أسئلة شائعة

من خلال تقديمي لهذا النموذج في السنوات الماضية لآلاف من النساء المهتمات في تحسين علاقتهن بذاتهنّ، استطعت أن أحصي أكثر الأسئلة شيوعاً:

السؤال الأول: ما هي أول خطوة للعودة للكمال الأنثوي؟

يسعدني أن أخبرك أنك تجاوزت الخطوة الأولى فالخطوة الأولى للعودة للكمال الأنثوي هي الوعي الذاتي، وهذا الكتاب الذي بيدك هو مثال من أمثلة الكتب التي تساعدك على رفع وعيك بذاتك، أمور أخرى قد تساعدك في الوعي الذاتي هي اختبارات الشخصية والمراقبة المستمرة للذات.

***

السؤال الثاني: ما هي الخطوة الثانية إذاً؟

الخطوة الثانية هي بالتخلي عن كل ما يفصلك عن ذاتك الحقيقة، لو كنت راغبة في العودة لكمالك عليكِ أن تعلني السلم واللطف

مع الذات وتتخلي عن لوم الذات والانتقاص منها أو التعامل مع الذات بمادية، مهما كانت قصة حياتك القديمة عليكِ التوقف عن سرد القصص الحزينة وبدء اختيار قصة حياتك التي تريدين أن تعيشيها، الآن وبعد أن رفعتِ وعيك تجاه الأنماط الثلاثة للنساء يمكنك أن تكوني واعية لذاتك ومتى ما انتبهت لنفسك تقومين بتصرفات الحبة أو القشرة، أوقفي ذلك وعودي لممارسات الرمانة الكاملة في تعاملها مع ذاتها والآخرين، ابحثي عن الأشياء الصحيحة في مكانها الصحيح، ابحثي عن الحب في حبك أنت لذاتك وابحثي عن القبول في قبولك أنت لذاتك ورضاك عن نفسك وابحثي عن الشغف في علاقتك مع نفسك والحياة قبل علاقاتك مع الآخرين، توقفي عن تسوّل الحب فأنت أثمن وأغلى من أن تتسولي الحب وهو منك وبك ولديك، توقفي عن التخلي عن ذاتك في المواقف التي تتطلب منك التعبير عن نفسك، ارفعي عن نفسك الظلم وما ليس فيك، اهتمي بمن يهتم بك وتوقفي عن استجداء رضا واهتمام من لا يقدّرك فعلاً، قولي نعم لتجارب الحياة الجديدة، قولي نعم لمن يمد لك يد المساعدة، وقولي لا لمن ينتقص

منك ولمن يستغلك ولمن يتعامل معك بفوقية أو تعالٍ أو مادية، فلتكن علاقاتك عميقة وحقيقية مبنية على جمال أرواح الناس وليس على مستواهم المادي أو مكانتهم الاجتماعية فقط، انتبهي لمواقف الناس الحقيقية في حياتك فهي تكشف لك معادن الناس، احرصي على أن تكون علاقاتك مع الناس الذين هم كما الذهب الخالص لا يفقد قيمته مع الوقت وتوقفي عن تضييع وقتك مع العلاقات الزائفة التي تشبه الإكسسوارات الجميلة عند شرائها ولكنها سرعان ما تفقد قيمتها مع الوقت، كوني امرأة الأولويات، فأنت أولوية في حياتك ثم يأتي المقربون جداً مثل الأم والأب والزوج والأبناء ثم المقربون مثل الإخوة والأخوات وبعض الصديقات الطيبات ثم الأبعد من معارض وعلاقات اجتماعية عامة، لا تقدمي أحداً على صحتك ووعيك وثقافتك وعلاقتك الروحانية مع الله، ولا تفقدي الإيمان بنفسك أبداً مهما مرت بك ظروف صعبة قولي لنفسك: سأتجاوز هذا الظرف بوعي أكبر وبقوة وقدرة أكبر، ضعي نية الكمال في قلبك من الآن وبين الوقت والآخر يمكنك العودة لهذا الكتاب وقراءة فقرات المرأة الكاملة

لتكون لك مرجعية تساعدك في اتخاذ القرارات في حياتك وتساعدك على التأكد أنك دائماً على طريق العودة للكمال الأنثوي.

***

السؤال الثالث: لا أستطيع تصديق أني أستطيع في يوم أن أكون كاملة، فأنا لم أحصل على التربية الوالدية أو أسلوب الحياة الذي حصلت عليه الرمانة الكاملة!

عليك أن تؤمني أن فطرتك الأولى هي الكمال، فأنت كاملة حتى لو لم تدركي ذلك اليوم وأنت في رحلة العودة للكمال الأنثوي لن تقومي بإيجاد شيء من العدم، فالجمال والحب واللطف وكل هذه القيم والمشاعر الرائعة هي فطرتك الأولى وموجودة بداخلك، كل ما ستقومين بعمله أنك ستعيدين اتصالك بهذه القيم والمشاعر الجميلة، ستعيدين اتصالك بذاتك الحقيقية.

***

السؤال الرابع: لماذا لم يربيني والدي بالتربية الوالدية المعتدلة التي كانت ستساعدني كثيراً في البقاء على كمالي الأنثوي؟

هذا سؤال من أكثر الأسئلة التي تمر على مَن يبدأ رحلته في التنمية

الذاتية وعليّ هنا أن أخبرك بأنه لو استمر هذا السؤال بمراودتك كثيراً اعرفي أنك لست في الاتجاه الصحيح، فالدافع الذي يجعلك تطرحين مثل هذه الاسئلة هو (الإيجو) نزعة الشر في النفس البشرية الموجود بداخلك والذي يسعى لأن يجعلك تحومين من جديد حول معاناتك القديمة مما سيعيقك عن العودة للكمال والدخول بنور الوعي الحقيقي.

عندما تسألين لماذا لم يربيني والدي بطريقة أكون فيها رمانة كاملة بدون حاجة لأن أتعلّم وأدخل دورات وأقرأ كتباً؟ أنتِ هنا تغفلين عنْ نقطة مهمة وهي أنه مهما وصل سوء تعامل الوالدين فغالباً كانت هي أفضل طريقة يعرفونها ومعظم تصرفات المربين كانت بحسن نية بغض النظر عما إذا كانت الممارسات التربوية التي يمارسونها إيجابية أم سلبية، فالنية حسنة وراء ذلك، قد يخطر في بالك أن تقولي: لا تكفيني النية الحسنة لأني أعاني اليوم من ضعف شخصيتي بسبب طريقتهم في التربية أو أنني أعاني من فشل علاقاتي العاطفية بسبب أسلوبهم في التربية، لا بأس قد يكون ما تذكرين صحيحاً وحقيقياً ولكن الخيار بيدك الآن، إما أن تستمري

في لوم والديك وتتحاملي على أهم الأشخاص في حياتك أو أن تقرري أن تتحملي مسئولية حياتك وتقرري أن تتفهمي الوضع الذي مرّ به كلٌّ من والديك اللذين غالباً لم يحصلا على تربية أفضل من التي حصلتِ عليها، بل من الممكن جداً أن يكونوا قد تعرضوا لأساليب تربوية أقسى من تلك التي تعرضتِ لها.

أن تتحملي مسئولية حياتك يعني أن تفتحي صفحة جديدة تكتبي في منتصفها (أنا أحب ذاتي لذلك أنا أستحق حياة جميلة) ومن هنا تكون الانطلاقة الحقيقية لأي إنسان يريد أن يغير ذاته.

***

السؤال الخامس: كيف أستطيع أن أربي أطفالي على الكمال؟

علينا أولاً أن نفصل ما بين الكمال والمثالية، نحن لا نريد أبناءً مثاليين لا يقعون في الخطأ ولا يمارسون حقهم في أن يجربوا ويختاروا من الحياة ما يناسبهم، المثالية تعني أن الإنسان عليه ألّا يخطئ أبداً وألّا يضعف أو ينكسر أبداً، وهذا ضربٌ من ضروب الجنون، فالإنسان مخلوق اختار له الله أن يجمع في نفسه ما بين القوة والضعف والصحة والمرض واللذة والألم ولا بأس بذلك، وكلما

ازداد الإنسان في وعيه كلما قلّ مرضه وقلّ ضعفه وقلّ ألمه لأنه بالنهاية سيختار خيارات واعية تجعله غالباً في دائرة العافية والوفرة والقوة، أما الكمال فيعني أن أكون كإنسان في حالة القبول والحب المطلق لذاتي برغم نواقصي التي أستطيع أن أكملها في حالة من النمو المستمرة، فعلى مستوى النفس والعقل والجسد نحن ننمو باستمرار ونمارس بعض الأخطاء لنتعظ منها ثم نتزن ولكن على مستوى الروح فالروح كاملة لا تنقص ويكون شكل نمونا الروحي بأن نتواصل مع ذواتنا الحقيقية بشكل أكبر. إذا وصلنا بفهمنا وإدراكنا إلى هذا البعد من الوعي فهذا يعني أننا اتصلنا بكمالنا الداخلي.

في التربية تكون مهمتي الحقيقية كمربيةٍ ومربٍّ أن أدلّ الطفل على ذاته الحقيقية دائماً وألّا أشوّه صورته عن ذاته بكثرة إصداري للأحكام القاسية عليه كأن أخبره بأنه غبي أو فاشل أو أن أربط قيمته بوزنه أو لونه وشكله الجسدي وغيرها من ممارسات تربوية تجعل الطفل ينفصل عن ذاته الحقيقية ليتصل بذات أخرى زائفة.

كيف أساعد طفلي أن يكون متصلاً بذاته الحقيقية؟ هذا هو السؤال

الذي لا بدّ لكل مربٍّ أن يطرحه على نفسه قبل وأثناء مشروع التربية، الاتصال بالذات الحقيقية هي ما ستجعل من البنت رمانة كاملة ومن الولد عندما يكبر رجلاً مكتملَ الرجولة، ولعلّ أهم المبادئ التي على المربي أن يغرسها في نفس الطفل هو مبدأ الحب فأنت -أيها الطفل- مخلوقٌ محبٌّ وتحبّ ولا شيء ستفعله أو ستقوله سيجعلني أتوقف عن حبك، لن أطيل الحديث في التربية فهي عالم واسع وبحر كبير لكنني أستطيع أن أعدك بشيء واحد فقط أنك لو ربيت بالحب ستجد النتيجة أكثر إبهاراً من أجمل صورة ممكن أن تتخيلها في ذهنك، والحب لا يعني التساهل المفرط إنما يعني أن يشعر الطفل دائماً معك بالأمان حتى عندما يخطئ وتريد أن تعلمه كيف يتحمل مسئولية تصرفاته، هو لن يفقد الإحساس بالأمان معك، هنا أنصح كل مربٍّ ومربيةٍ أن يرفعوا وعيهم تجاه ممارسات التربية الوالدية المعتدلة والواعية بحيث يحافظوا على جمال هذا المخلوق ولا يتسببوا له بالضرر في تواصله مع ذاته الحقيقية والكاملة.

***

السؤال السادس: أثناء قراءتي للنموذج وجدت نفسي في بعض الأحيان أميل لنمط وفي جوانب أخرى أميل لنمط آخر، فهل من الممكن أن تكون فيَّ صفات من أكثر من نمط؟

نعم هذا ممكنٌ جداً، وهو متعلق بالفروقات الفردية بين الأشخاص، فمن الوارد أن تجدي نفسك كما الرمانة الكاملة فيما يتعلق بالتعامل مع الطفل ولكنك كحبة الرمان عندما يتعلق الموضوع بالتعامل مع الرجل، هذا أمرٌ واردٌ، الآن بعدما ارتفع وعيك تجاه هذه الثلاثة أنماط فإن أفضل طريقة للاستفادة من النموذج هي أن تكوني بوعي مستمرٍ تجاه دوافعك التي تدفعك لبدء أو إنهاء علاقة أو مشروع وتتأكدي من أن الدافع هو الحب ولا شيء سواه كما تفعل الرمانة الكاملة، وإذا وجدت نفسك تتصرفين كحبة أو قشرة فلا بأس وهو طبيعي جداً فلن تتغيري بيوم واحد وليلة فمعادلة التغيير هي:

التغيير = وعي + ممارسة + استمرار في الممارسة

الوعي قد اكتسبتيه بمجرد قراءتك لهذا الكتاب، أما الممارسة فهي أن تبدئي بتطبيق الممارسات التي تقوم بها الكاملة وتستمري

بالتطبيق، التغيير قرار تتخذينه وتلزمين نفسك فيه، فكلما وجدت نفسك تتصرفين كالقشرة أو الحبة عودي لكمالك، عودي لذاتك الحقيقية، قد لا يكون الأمر بهذه السهولة ولكنه ليس بالمستحيل وكلما زادت عزيمتك كلما كانت الرحلة أسهل وأمتع.

***

السؤال السابع: هل هناك نماذج إعلامية لمشاهير من النساء الكاملات؟

في الحقيقة إنه من السهل علينا أن نميز نساء قشرة الرمان من الإعلاميات والمشاهير بسبب الضجة التي يعملنها حول أنفسهن رغبة في جذب الاهتمام، ومن السهل كذلك تمييز الحبة بسبب الدراما التي قد تحدثها في حياتها وتنقلها للجماهير، ولكن الرمانة الكاملة هي الأصعب في تمييزها إعلامياً، فالإعلام لا يقدم الحقيقة دائماً، وحتى تتمكني من تمييز المرأة الكاملة، ومن المهم لك في هذه الرحلة تمييز الرمانة الكاملة من النساء هذا التمييز الذي سيساعدك على العودة لكمالك الذاتي فنحن نحصل على المزيد مما نركز عليه، فلو انتبهت إلى الكاملات من النساء من إعلاميات ومشاهير

وحتى من الصديقات والقريبات بدلاً من الانتباه لقشرة أو حبة الرمان من النساء فهذا ما سيسهل عليك طريق العودة لكمالك بعكس لو كانت متابعاتك وعلاقاتك لقشرة الرمان التي ستشتت طاقتك في التركيز على الماديات من الأمور والبعد عن روحك أو الحبة التي قد تستهلك طاقتك في حديث الألم والمعاناة وتبعدك بدون قصد منها عن حقول الحب والبهجة حيث يفترض بك أن تكوني يا كاملة.

أمثلة لرمانات كاملات حسب ما استطعت أن أصل له بعد متابعة قصة حياتهنّ: الملكة رانيا – اوبرا وينفري – الفنانة ميرل ستريب – فاتن حمامة (خاصة مع تقدمها في العمر) – الليدي ديانا (من حبة رمان إلى كاملة لكن كان ينقصها الوعي بذلك) – انجلينا جولي (من قشرة إلى كاملة، ينقصها الوعي كي تبقى وتستمر على الكمال) الأمثلة التي ضربت هي من متابعتي وملاحظتي للفنانات السابقات ومن الممكن أن تغير النساء خياراتهم لاحقاً لو لم يحصلن على الوعي الكافي بذلك، وعلى فكرة إنه على مستوى الحياة العادية بعيداً عن الشهرة هناك الكثير من الرمانات الكاملات اللواتي لن

يميزهنّ إلا إنسانٌ واعٍ ومدركٌ لجمالهنّ وروعتهنّ.

***

السؤال الثامن: هل من الممكن أن تكون المرأة رمانة كاملة ولكنها لا توفّق في زواجها؟

نعم ممكن جداً وغالباً يعود السبب إلى كونها اختارت زوجها في وقت سابق كانت تميل فيه لأن تكون قشرة أو حبة ومع الوقت تمكنت من أن تنمو روحياً وتتطور في وعيها فاكتملت، ولكن الزوج ظل على سابق عهده فأحد الخيارات التي قد تمارسها النساء أنها تترك هذه العلاقة أو أن تستمر في العلاقة وتقبل الآخر معها في العلاقة كما هو ومساعدته لو أراد على الوعي والنمو الروحي.

***

تابع للسؤال الثامن: ماذا لو لم ترد الرمانة الكاملة الانفصال؟ هل من الممكن أن تستمر في هذه العلاقة حتى لو لم يتغير الزوج؟ وهل من الممكن أن يتأثر زوج الرمانة الكاملة بها فيتطور معها ويرتقي في وعيه؟

الاحتمالات التي ستكون أمام المرأة الكاملة وقتها ثلاثة احتمالات

ولا يوجد احتمالٌ أفضل من الاحتمال الآخر ولكن المرأة هي التي تحدد ما هو الاحتمال الذي يصبُّ في مصلحتها أكثر.

الاحتمال الأول: تتقبّله كما هو وتستمر في تطورها الذاتي ومع الوقت يتأثر بطريقة غير مباشرة وبدون إلحاح منها فيتأثر ويتغير من نفسه وكثير من الزوجات عندما تتأمل حياتها الزوجية تقول فعلاً: لقد تغير زوجي للأحسن خلال سنوات زواجنا وكان سبباً من أسباب هذا التغيير هو تأثّره بي.

الاحتمال الثاني: تتقبله كما هو وتركّز على ذاتها ولا يتغير الزوج هنا حيث تكون قابليته للتغيير أقل ولكن الذي يتغير هو العلاقة فيما بينهم، فقد يبقى هو الإنسان نفسه الذي كان منذ بداية الزواج ولكن أسلوبه معها هو الذي يتغير وبالنهاية هي لا يهمها أن يتغير كإنسان ولكن يهمها أن يتغير في تعامله معها وقد يعامل معظم من حوله بطباع سيئة ولكنه يعاملها هي بالتحديد بطريقة أفضل وهذا كلُّ ما يهم الزوجة هو تعامله معها هي وأطفالها على وجه التحديد.

الاحتمال الثالث: هو احتمال أن تكون مقاومته للتغيير مقاومة عالية فلا يتغير ولا يغير طريقة تعامله معها، هنا قد تصل الزوجة بعد

فترة من الزواج ومحاولة إنجاح هذه العلاقة إلى قرار الانفصال إذا ما رأت أن انفصالها عنه أفضل من بقائها معه وهذا لا يعني أنها فاشلة كإنسانة، ولكنها تجربة لم تتم.

بكل الأحوال فالجدير بالذكر أن الرمانة لا تهوى التعدد في العلاقات وليس لديها حاجة نفسية لأن تدخل بعلاقة بمجرد خروجها من الأولى، فهي متأنية حليمة رقيقة في التعامل مع نفسها ومتأملة تعطي نفسها الوقت الكافي إذا ما انتهت علاقة لها حتى تعود لاتزانها وتتصل بذاتها اتصالاً عميقاً ولا بأن تقرر لاحقاً الارتباط بعلاقة أخرى غالباً تكون أفضل من سابقتها أو في بعض الأحيان قد تقرر أنها لا تحتاج الزواج والارتباط هذه الفترة على الأقل، فهي غير مستعجلة ولا تعتقد أن هناك ما سيفوتها لأنها محبة لنفسها وهي ذات استحقاق مرتفع، فهي متأكدة تماماً أن الرجل الذي سيحبها فعلاً لما هي عليه مستعدٌّ لأن يترجّل من قطاره ليجلس معها على الكرسي تاركين العالم المجنون يسير بجنونه أما هما فسيمضيان طريقهما في تأنٍّ مشياً على الأقدام.

***

السؤال التاسع: مَن يقوِّم المرأة إذا كانت قشرة أو حبة أو كاملة؟ هل هي أم زوجها؟

طبعاً هي ولا أحد سواها يقوِّمها، أنتِ أعلم الناس بها في نفسك ولا يستطيع أحد أن يصدر حكماً عليكِ حتى لو كان حكم الآخر قريباً من الحقيقة، ذكّري نفسك أنهم لا يعرفون ظروفك التي مررتِ بها ولا نواياك ومساعيك الحالية للتغيير فلا تأخذي آراء الناس كأنها حكمٌ مطلقٌ ومؤبد تحبطك وتثبّط من عزيمتك وذكّري نفسك دائماً أن فطرتك الأولى هي الكمال وإلى الكمال نعود.

***

السؤال العاشر: ماذا لو كنت كاملة ولكن زوجي أشبه بزوج حبة أو قشرة، ما الحل؟

ذكرنا أن رجل قشرة الرمان رجلٌ سطحيٌّ تهمّه ظواهر الأمور فقط فهو ينظر للمرأة على أنها جسدٌ جميلٌ ولأن الأجسام الجميلة كثيرة فمن السهل عليه أن ينتقل لعلاقة ثانية حباً في تذوق المزيد من جمال النساء الجسدي، قد تختار الكاملة في وقت سابق لها وبدون وعيٍ

كافٍ هكذا رجل إذا لم يكن لديها الوعي الكافي في دوافع الناس ومخابرهم، ومن الممكن أن تجد الكاملة نفسها متزوجة برجل يشبه رجل حبة الرمان الذي يتضخم لديه (الإيجو) فيشعر بأنه أكثر أهمية وقيمة في العلاقة ويحاول بين الوقت والآخر أن يصغر من حجم المرأة في العلاقة معه، بكل الأحوال الرمانة الكاملة أقدر النساء الثلاث على أن تأخذ علاقتها العاطفية لميناء سلام خاصة لو كانت ستنقل تركيزها في العلاقة على نفسها بدلاً من أن تركّز على الزوج سعياً في تغييره وستستمر في رفع وعيها بذاتها وفي الحياة حتى تتصل بالموجات العليا في هذا الكون وهي موجات ذبذبات الحب والجمال والسلام، فإذا كانت الرمانة الكاملة حباً وجمالاً وسلاماً لن يجد الرجل في العلاقة إلا أن يتغير أو تتغير العلاقة أو – وهذا احتمال مطروح – أن يتبدل الزوج.

***

السؤال الحادي عشر: هل هناك قصة شائعة تحدث بين الأنماط الثلاث؟

نعم هناك قصة شائعة أذكرها على سبيل الفكاهة والمرح لا على

سبيل الجد، وليس بالضرورة أن تحصل لك هذا القصة ولكن قد تساعدك على فهم أفضل للإشكاليات التي تحصل في كثير من العلاقات حولك، القصة تبدأ عندما يخفت وهج المغامرة في حياة قشرة الرمان، فقشرة الرمان صاحبة أسلوب الحياة الصاخب، قد يبدأ هذا الوهج بفعل التقدم بالعمر وتراجع الجمال الجسدي قد يبدأ بالبطء التدريجي وقد تدخل مرحلة مخيفة بالنسبة لها من الصمت وعندما يحدث ذلك وتقل المغامرات العاطفية التي تخوضها بسبب قلة إقبال الرجال عليها ولتوجههم لقشرة رمان أصغر في العمر تبدأ القشرة بالتلفّت حولها لتجرب خيارات جديدة، فهي كانت مولعة سابقاً برجل القشرة الذي تهمّه المظاهر وكان مظهرها الخارجي هو سلاحها الوحيد لجذب اهتمام هذا الرجل، أما الآن فلم يعد هذا الصنف من الرجال مهتماً بها مع ظهور التجاعيد أو زيادة وزنها وتراجع جمالها فتبدأ بالإقبال على خيارات جديدة ويحصل كثيراً أن ترى حولها رجل الرمانة الكاملة ورجل حبة الرمان ولو كان الأمر عائداً لها فهي ستختار أن تكون على علاقة مع رجل الرمانة الكاملة الذي تبدو عليه ملامح

الاستقرار والسعادة مع زوجته، فقد تسأل القشرة نفسها: لماذا لا أكون أنا مكانها؟ وهي لا تعلم أن السر ليس في الزوج إنما في الرمانة الكاملة، وقد تحاول القشرة أن تقترب من الرجل زوج الكاملة فإن لم يستجب لها انتهت القصة وإن استجاب فهذا هو الوقت المناسب للكاملة لأن تدافع عن بيتها ومملكتها ولا تسمح للقشرة الضائعة أن تدخل حياتها، غالباً ما تفشل القشرة في جذب رجل الرمانة ولو تمكنت من جذبه فإنها تفشل في الاستمرار معه لقوة تأثير الكاملة، حينها قد تجد القشرة نفسها أمام نوع واحد من الرجال وهو رجل حبة الرمان الذي سيسعده كثيراً أن يكون في علاقة مع قشرة رمان حتى وإن كانت كبيرة في العمر وإن كانت الحبة أكثر منها جمالاً إلّا أنّ هذا كله لن يكون واضحاً في عين رجل حبة الرمان الذي تعوّد أن يبطش بالحبة وهي تقبل هذا الظلم منه، فقد يفكر بينه وبين نفسه (ليش لا)، فيدخل في تجربة عاطفية جديدة مع القشرة، ولن تشكل الحبة لهم أي مشكلة لأنها كالعادة قد تتراجع في الدفاع عن نفسها والمطالبة بحقوقها وقد تخبر نفسها أنها تستحق أن يحصل لها ذلك فتلوم نفسها كعادتها.

السؤال الثاني عشر: أثناء حديثك عن قشرة الرمان أحببتها أكثر من الرمانة الكاملة، فما السبب؟

غالباً ما شعرتِ به هو ليس الحب إنما الإعجاب، والإعجاب بالقشرة سيكون سببه أنها تملك نقاطاً في شخصيتها أنتِ تفتقدينها في الغالب مثل الإيمان بجمالها الجسدي أو القوة الظاهرية والتي هي قوة مقنّعة، فهي قد لا تكون قوية بالداخل حقيقة كما قد تدّعي في الخارج، بكل الأحوال اعرفي ما الذي يعجبك بها بالتحديد غالباً ستكون هذه رسالة لك فمثلاً لو كنت معجبة بقدرتها على التعبير عن ذاتها فإنك قد تحتاجين أن تتمرني على التعبير عن ذاتك ولو كنت معجبة في قدرتها على الإيحاء للآخرين بجمالها فغالباً تحتاجين أن ترفعي من إيمانك بجمالك وهكذا.

***

السؤال الثالث عشر: هل من الممكن أن أكون رمانة كاملة قبل الزواج ولكنني بعد الزواج أتحول إلى حبة؟

إذا كنتِ كاملة قبل الزواج وبعد الزواج بدأت ثقتك بنفسك تهتز أو بدأت قدرتك على التعبير عن ذاتك تضعف فهذا مؤشرٌ على أن

الحبة كانت موجودة بداخلك قبل الزواج ولكن الظروف لم تساعدها على الخروج للسطح وهنا تكون العلاقة الزوجية لها فضل عليك لأنها أظهرت لك الجانب الغير متزن من شخصيتك وهي فرصة حقيقية لتعودي لاتزانك وكمالك من جديد.

***

السؤال الرابع عشر: هل يمكن أن أكون رمانة كاملة ولكنني بعد عدة سنوات ازداد وزني فقلّت ثقتي بنفسي وتحوّلت لحبة رمان؟

قد يحصل ذلك للمرأة خاصة لو لم يكن لديها الوعي الكافي تجاه جمالها الجسدي، وستكون الرسالة حينها أن تراجع المرأة نفسها في علاقتها مع ذاتها وجمالها الجسدي، والصحيح ألّا تربط المرأة حبها لذاتها بمظهرها الخارجي، فأنت لا تختارين الرشاقة حتى تحبي نفسك، أنت تختارين الرشاقة لأنك تحبين ذاتك.

***

السؤال الخامس عشر: القشرة مثيرة للانتباه، فهل من الممكن أن ينجذب لها الرجل أكثر من الكاملة؟

صحيح قد ينجذب الرجال غالباً للقشرة، وهي قادرة على جذب

ألف رجل في عامٍ واحدٍ ولكن مشكلة القشرة ليست في جذب الرجال إنما في أن تبقيهم في حياتها، فعلى الرغم من أن حياتها مليئة بالمعجبين ولكنه من الصعب جداً أن تجد رجلاً واحداً لألف عام على عكس الرمانة الكاملة التي قد يحصل أن يمرّ بها رجال بعدد أصابع يدها في حياتها قد تمنوا فعلاً أن تكون هي المرأة التي تعيش معهم بقية حياتهم، وحتى لو استطاعت القشرة بفعل ذكائها وحيلها المتعددة أن تبقي الرجل في حياتها لسنوات طويلة ليس بالضرورة أن تعيش حالة من الانسجام في علاقتها العاطفية، فنحن ننسجم مع الآخر عندما ننسجم مع ذاتنا، لا تغركِ مظاهر الأمور وانتبهي دائماً للمضمون والجوهر والحقيقة.

***

السؤال السادس عشر: هل الرجال كذلك أنماط، رجل قشرة ورجل حبة، ورجل كامل؟

نعم، رجل قشرة الرمان سطحيٌّ يهتم بوسامته كثيراً ويستغل هذه الوسامة في جذب أنظار النساء إليه، ينظر للمرأة على أنها جسد يشبع غرائزه وشهواته غير قادر على أكثر من التواصل الجسدي مع

المرأة، ولأنه مهتم بالجمال الجسدي بالمرأة فهو يحب أن يعدد في علاقاته لأنه مهما بلغ جمال المرأة إلا أنه سيعتاد عليه في يوم من الأيام وستلفت انتباهه امرأة أجمل أو بمدرسة جمال مختلفة، في حال الرغبة في العيش معه فإن أفضل طريقة للتعايش معه هي التركيز على الذات وعدم تضييع العمر والطاقة بمحاولة تغييره.

رجل حبة الرمان رجل متسلّط، لديه إحساس بعدم الثقة والأمان في نفسه، لذلك هو يحاول أن يسيّر العلاقة باستخدام التخويف والترهيب، يخشى أن تعرف المرأة التي معه في العلاقة أنها جميلة أو ذكية أو قوية فتتركه من أجل حياة أخرى، لذلك هو يحاول ابتزازها والسيطرة عليها بطرق مختلفة، مثل الابتزاز النفسي أو ربما حتى الجسدي، لا يستطيع أن يثق بالمرأة لأنه باختصار لا يثق بنفسه، في حال الرغبة في العيش معه فإن أفضل طريقة للتعايش معه هو السلام لكن السلام الذي يخفي وراءه قوةً وليس ضعفاً.

أما الرجل الكامل فهو مؤمن برجولته، لذلك المرأة بقوتها وجمالها وذكائها لا تشكّل عليه أيّ تهديد، بل هو يستمتع ويهنأ بالسكن إلى امرأة كاملة وقوية، لا يفضل القشرة من النساء ليس لأنه لا يهتم

بالجمال إنما لأنه يدرك بعداً أعمق للجمال هذا البعد الروحي الذي يستطيع أن يشعره مع الكاملة، ولا يفضّل الحبة ليس لأنه مغرور أو فوقيّ، إنما لأنه فعلاً يحب المرأة الواثقة من نفسها التي لديها مستوى طيب من معرفة حقوقها، التي تعرف وتشعر وتؤمن بأنها غالية لذلك هو يشعر أنه يستحقها، هذا الرجل يكون غالباً نتيجة أسلوب تربوي متزن، لم يبالغ في تضخيم الأنا الذكورية لديه (الإيجو الذكوري) أو يبالغ في قمعه وكسر شخصيته لذلك هو متصالح مع نفسه، وبالتالي متصالح مع المرأة في حياته، وبالطبع حتى لو صنعت الظروف التربوية رجل قشرة أو حبة وأراد أيّاً منهما أن يغير ما في نفسه فهذا خيار الإنسان وقراره.

***

السؤال السابع عشر: كيف أجذب الرجل الكامل لحياتي؟

في الحقيقية فإن السؤال الدقيق هو: كيف أستعد لجذب الرجل الكامل المتزن في رجولته لحياتي؟ وستكون حينها الإجابة بأن أعود لكمالي لأجذب ما أنا عليه، فعلاقاتنا العاطفية هي انعكاس حقيقي لما في داخلنا، ونحن دائماً نجذب ما نحن عليه ومعادلة النجاح في

العلاقة العاطفية سهلة، كلّ ما عليك أن تركزي على ذاتك فكوني الأنثى التي تحبين أن تكوني وتركزي بعد ذلك على حياتك، أحبي الحياة بكليتها ولتكن علاقتك بالحياة ليس علاقة خوف وقلق وترقّب متى أتزوج؟، مَن سأتزوج؟ هل سيكون الشخص المناسب أم أني سأعاني كما عانت والدتي مثلاً؟ هذه الأفكار تعكس علاقة خوف وقلق من الحياة، أما من تجعل علاقتها بالحياة علاقة حب فهي في حالة شغف ودهشة مستمرة مع الحياة، حينها فقط تكونين وضعت أساسيات بدء علاقة متزنة مع الرجل لأنك ستعتبرين الرجل إضافة جديدة جميلة في حياتك ولن يكون الرجل هو حياتك وهنا تفشل معظم العلاقات عندما يحمّل طرف ما في العلاقة الآخر مسئولية أن يكون هو سبب السعادة في الحياة وفي الحقيقة لا يوجد أي مخلوق قادر على أن يتحمل هكذا مسئولية لأنها وباختصار مسئولية الإنسان نفسه أن يسعد أو يتعس نفسه.

***

السؤال الثامن عشر: هل من الضروري أن تكون للكاملة هوايات؟

غالباً تجدين الرمانة الكاملة لديها هوايات، يعود السبب إلى نقطه

بسيطة وهي أن الكاملة متصلة اتصالاً جميلاً مع قلبها، لذلك فمن الممكن جداً أن تكون الكاملة ومنذ عمر مبكر في حياتها قد وعت إلى أن قلبها شغوف في التصوير أو الرياضة أو الموسيقى أو الكتابة أو العلوم بمختلف جوانبها، اتصال الرمانة بقلبها هو ما جعلها تنتبه لهذه الهواية التي تصبح مع الوقت جزءاً من هويتها والتي تكون أكبر معين لها لتجاوز مطبات الحياة كإخفاق في علاقة أو مشروع، لأن الكاملة تلجأ إلى ما يعينها في رفع طاقتها عندما تنخفض وليس الناس فقط هم من يستطيعون أن يرفعوا طاقتنا، إنما كذلك تجارب الحياة المختلفة، فالرمانة الكاملة لو اختلفت مع صديقة لها أو مع زوجها أو شعرت بضغط من التربية مع أبنائها فهي غالباً لن تطلب منهم أن يساعدوها على التشافي من الحزن ولن تتوسل وتتسوّل منهم أن يلتفتوا لها ويسعدوها ولكنها ستستطيع بكل سهولة ويسر عندما تعود لتلك الهوايات والأنشطة والممارسات أن ترتفع من جديد وتعود لها سعادتها وتفاؤلها وانشراحة صدرها.

إجابة على سؤالك هل بالضرورة أن تكون للكاملة هوايات؟ نعم،

لماذا لم تجدي هواياتك وشغفك في الحياة بعد؟ لربما لأنك لم تتصلي بقلبك لتسمعي منه ما الذي يجعلك شغوفة، فلا أستطيع أن أصدّق أن هناك إنسان لا شغف له في الحياة إلا ذاك الذي انفصل عن قلبه ولم يهتم بأن يكون له شغف واهتمام في الحياة، وأعتقد أنك لو نويتي معرفة شغفك وبذلت الأسباب في أن تجربي بعض تجارب الحياة الجميلة فغالباً سيبدأ قلبك بالخفقان لتجربة ما دون غيرها، هنا فقط تكونين قد اتصلت بقلبك وبشغفك.

***

السؤال التاسع عشر: هل بالضرورة أن تكون الكاملة صاحبة علاقات واسعة؟ لا أحب التجمعات كثيراً وأفضّل الصديقات القليلات والهدوء.

ليس بالضرورة ذلك أبداً، فهذه طباع شخصية تختلف من شخص لآخر، فهناك الكاملة التي لها علاقات واسعة وهناك الأخرى التي تحب التحفّظ في علاقاتها ولكن السمة الغالبة على معظم علاقات المرأة الكاملة هي السلم والسلام وهذا ما يميزها فعلاً.

***

السؤال العشرون: لو تعوّد معظم المحيطين بي على أنني قشرة أو حبة ألن يكون صعباً عليَّ تغيير صورتي لديهم إلى كاملة؟ قد يحبطوني أو يسخرون مني، قد يستمرون بمعاملتهم القديمة لي!

الجميل في الموضوع أن صورتك لدى الآخرين ستتغير بكل سهولة كلما كنت متأكدة من الصورة الجديدة التي تريدين، وفعلاً قد يجد البعض في تغييرك الشخصي ما يزعجه فالبعض من الناس يحب أن تكون الأمور على ما هي عليه ويخاف التغيير، لا بأس تفهّمي ذلك وليكن تطوّرك تطور يسير وهيّن وسهل بحيث لا يشكّل خطراً على الآخرين ويمكنك مشاركة أفكارك الجديدة مع من تجدين لديه القابلية لأن يسمع ومع من لا يملك أن يضرك في شيء لو لم يعجبه فكرك الجديد، أما إذا كنتِ تعلمين أن هذا الشخص الذي يملك عليك سلطة قد يستخدم سلطته في أن يمنعك من الخروج من المنزل مثلاً أو الذهاب للعمل فلربما من الحكمة وقتها أن تحتفظي بوعيك وفكرك الجديد لنفسك ولا تشاركيه معه، وتوقّعي جداً خلال رحلتك للتغير أن تحصل بعض التغيرات على مستوى علاقاتك، فهناك من العلاقات ما ستتطور معك وهناك من

العلاقات ما ستتطور ولكن بشكل بطيء وهناك من العلاقات من ستقاوم تغييرك فتتبدل كل الاحتمالات واردة وأمرك كله لك خير لسبب واحد فقط أن نيتك طيبة وأن خياراتك الجديدة هي خيارات نور ووعي.

***

السؤال الحادي والعشرون: أثناء رحلتي في العودة لكمالي هل من الضرورة أن أنفصل عن صداقاتي الحالية لأنهم انعكاس لوضعي القديم؟

أنا لست ضد الاستبدال، ولكنني مع المحاولة بوعي لإنجاح العلاقات، فمن الممكن جداً أن تستجيب صديقاتك وتكوني أنت سبباً في انتقال العلاقة لمستوى جديد، ومن الممكن أن تظهر مقاومة عالية من إحدى الصديقات تجاه التغييرات الجديدة في شخصيتك حينها قد يكون من الحكمة أن تحافظي على مسافة بينك وبين هذه الصديقة فإن راجعتْ نفسها في تقبّلها لك استطعتِ أن تعودي للعلاقة، وإن استمرت في المقاومة قد يكون الوقت قد حان لعلاقة جديدة تضيف لك ولا تأخذ منك.

السؤال الثاني والعشرون: ذكرتِ أن الرمانة الكاملة متصالحة مع جمالها الخارجي، هل يعني ذلك أن تمتنع الكاملة عن القيام بأيّ عملية تجميل؟ وهل كل بنت تعمل عملية تجميل هذا يعتبر مؤشراً على عدم كمالها؟

الرمانة الكاملة محبة لجمالها وتعرف أن أسلوب الحياة الصحي هو ما سيكفل لها الجمال والاستمرار في التقدم في مستوى الجمال ومع ذلك لو شعرت برغبة لعمل عملية تجميل فهي ستفعل ذلك بعدة شروط واعتبارات، أولاً هي سترغب في عملية تجميل تساعدها في حلّ مشكلة لن يتم حلها بأي طريقة أخرى، مثلاً خسرت وزناً وترهّل جسدها وبالرغم من ممارستها للرياضة باستمرار إلا أن بشرتها بقيت مترهلة، هنا قد تعمل عملية جراحية، أو مثلاً لو كانت تمارس أسلوب حياة صحي ولكنها بفعل الحمل والإنجاب تغير جسدها وبالرغم من عودتها بعد الإنجاب إلى أسلوب الحياة الصحي من أكل ورياضة إلا أن جسدها لم يعد كما كان هنا قد تقرر عمل عملية تجميل لإعادة جسدها لسابق عهده، بكل الأحوال ستقدم على عمليات التجميل الاضطرارية ولن تكون مهووسة

بعمليات التجميل والأكيد أن الدافع والنية الداخلية لديها لن تكون الحصول على رضا الناس وقبولهم إنما النية الأساسية أن تحصل على المزيد من القبول لذاتها، ودائماً ستراعي الكاملة أن تقوم بعملية التجميل التي هي مضطرة لها في أفضل العيادات بحيث لن تساوم على حساب حياتها وصحتها باختيار دار تجميل غير معتمدة طبياً.

***

السؤال الثالث والعشرون: ذكرتِ أن علاقة الرمانة الكاملة المتزنة مع ذاتها تكفل لها النجاح في علاقاتها فهل يعني ذلك أن الرمانة الكاملة من المفترض ألّا تتعرض لخيانة من زوج أو غدر من صديق؟

أبداً، لا يوجد إنسان معصوم من المرور بتقلبات الحياة وقد يحصل أن تتعرض الكاملة لظروف صعبة من خيانة وغيرها ولكنها حتى لو وجدت نفسها في موقف كهذا فهي تعرف كيف تتصرف بحكمه واتزان، وسبب اتزانها وحكمتها أنها غير متعلقة التعلق المرضي بالأشخاص في حياتها وأنها تؤمن في نفسها، هذا الإيمان

الذي يخرجها دائماً من الظلام إلى النور ومن الضيق إلى السعة في حياتها.

***

السؤال الرابع والعشرون: ذكرتِ أن مشاعر الرمانة الكاملة هي البهجة والحماس والحب واللطف وغيرها من مشاعر إيجابية، هل يعني ذلك أنها لا تحزن أبداً أو لا تشعر بالملل والكسل على أقل حال؟

من جديد لا يوجد إنسان عصي ومعصوم من المرور بتقلبات الحياة، فالسعادة مكتوبة على ابن ادم كما هو الحزن مكتوب والقوة مكتوبة على ابن ادم كما هو الضعف، ولكن الكاملة بوعيها وقيمها العالية في الحياة ستكون أقدر على استشعار المشاعر العالية من حب ولطف وبهجة وستكون أعرف بنفسها في حال شعرت بمشاعر الحزن والألم والسلبية مما سيجعلها قادرة على مد يد العون لنفسها، هي ليست مثالية هي فقط كاملة.

للتواصل مع الكاتبة

و للحصول على أمسية الأنوثة مع شريك الحياة

يمكنك الدخول إلى الرابط:

www.Reham.com/Romana

***

موقع الأنوثة وحب الذات

www.RehamDiva.com

المنهج الإلكتروني الأول في الوطن العربي في الأنوثة وحب الذات للسيدات.

تشارك به الآلاف من السيدات من مختلف بلدان الوطن العربي، حائز على تكريم وزارة الدولة لشؤون الشباب في الكويت ضمن فعاليات جائزة التميز والإبداع.

المصادر

References

Levels of energy Frederick E. Dodson

Map of consciousness Dr David Hawkins

الفهرس

الفصل السابع: العلاقة مع المال

الفصل الثامن: العمل المهني

الفصل التاسع: المشاعر النفسية الغالبة

الفصل العاشر: الأنوثة

تعرّفي على نمط أنوثتك وابدئي رحلة العودة إلى الكمال الأنثوي

لماذا تتكرر نفس تجربة الحب الفاشلة بالظهور في حياتي في حين تنجح بعض النساء في الحب وبأقل جهد؟ لماذا أجذب لنفسي دائما العلاقة العاطفية التي ستحطم قلبي في النهاية؟ لماذا يتصرف الناس مع بلؤم برغم طيبي معهم؟ كيف أستطيع أن أجعل الآخرين يقدرون عطائي لهم؟ ماذا يتطلب الأمر كي اعيش تجربة حب راقية مع شريك حياتي؟ لو كنت سألت نفسك أياً من هذه الأسئلة فإن هذا الكتاب الذي بيدك سيساعدك في الحصول على إجابات عميقة وشافية.

م. رهام الرشيدي

أول مدربة في الوعي الأنثوي
صاحبة منهج الأنوثة الذي تشارك به الآلاف من السيدات من مختلف بلدان الوطن العربي

للتواصل مع الكاتبة
وللحصول على أمسية الأنوثة
مع شريك الحياة
يمكنك الدخول إلى الرابط
www.Reham.com/Romana





 +965 67076866
+965 90055534
 www.dar-sama.com
dar_sama@hotmail.com
 darsama
 dar_sama